

2025.1



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

	月			火			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																		
9:15	9:15~9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円																	
10:00	10:00~10:50 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円	HF24BOX 10:00~ ダンスエアロ		9:50~10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	HF24BOX 10:00~ ボディデザイン	9:30~10:45 e-swim 田村												
10:15						有料スクール												
11:00	11:00~11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円	HF24BOX 11:00~ 有酸素運動				寺井レッスン 3本セット1,200円 11:00~11:30 クロール基礎 寺井 達彦 500円			10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円			10:45~11:30 UBOUND 寺井 達彦 700円						
11:30						11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円						10:30~12:00 高橋ヨガ *3ヶ月クール						
12:00						12:00~12:30 パタフライ基礎 寺井 達彦 500円												
12:30	12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	HF24BOX 12:30~ ダンス		12:00~13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円														
13:00																		
13:05				13:05~13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円														
13:30																		
13:40	13:40~14:40 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円			13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円														
14:00				14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円														
14:40				14:40~15:10 平泳ぎ・パタフライ 原 ももこ 500円														
14:50	14:50~15:35 UBOUND 寺井 達彦 700円																	
15:00				15:00~15:30 1/3/5週目 初級STEP 400円														
15:30				15:00~15:40 2/4週目 初級STEP 600円														
15:40				高島玲佳														
15:50				15:50~16:40 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円														
16:00																		
16:15				HF24BOX 16:15~ ダンス														
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00	19:00~20:00 2/4週目 RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原 秀行 700円																	
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		

※(月)(火)(金)18:40~20:40フリー遊泳の利用が1レーンのみとなります。