

2025.1



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

レッスンの詳細はこちらから



	月	火	水	木	金	土	日		
	Bスタジオ	Bスタジオ		Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ		
17:00			休館日				HF24BOX 17:00～ 初級エアロダンス	17:00	
							HF24BOX 17:30～ ストレッチ		
18:00							HF24BOX 18:00～ ストレッチ	18:00	
							HF24BOX 18:30～ STEP		
19:00	19:00～19:50 HIP HOP KUMI 800円				18:45～19:35 HIP HOP KUMI 800円			HF24BOX 19:00～ 筋カトレニング	19:00
	HF24BOX 19:30～ 初級エアロダンス						HF24BOX 19:30～ ダンス		
20:00	HF24BOX 20:00～ ダンス				HF24BOX 20:00～ ピラティス			HF24BOX 20:00～ 有酸素運動	20:00
	HF24BOX 20:30～ 格闘技系エクササイズ						HF24BOX 20:30～ ダンス		
21:00	HF24BOX 21:00～ ボクシングエクササイズ				HF24BOX 21:00～ エアロピクス初級			HF24BOX 21:00～ 格闘技系エクササイズ	21:00
	HF24BOX 21:30～ サーキットトレーニング				HF24BOX 21:30～ サーキットトレーニング			HF24BOX 21:00～ ボクシングエクササイズ	
22:00					HF24BOX 22:00～ 有酸素運動			HF24BOX 22:00～ ヨガ	22:00
	HF24BOX 22:15～ ボディーデザイン							HF24BOX 22:00～ ストレッチ	
23:00								HF24BOX 22:30～ ピラティス	23:00
0:00									0:00
1:00								1:00	

## ▼ Share Fitnessのご利用方法

Share Fitness (シェアフィットネス) とは、当社施設を TRIAXIS (施設運営) とインストラクター (指導提供) でシェアし、お客様の健康をサポートする全く新しいスポーツクラブの形式となります。単にレッスンの有料化ではございません。当社に活動登録頂いたインストラクターが個々にプログラム内容や参加料金を設定し、提供させていただきますので、個性溢れるインストラクターが集い、個性溢れるレッスンプログラムをお楽しみ頂けます。

### ・レッスンの参加方法

1. 会員専用ページMypageからレッスンのご予約をお願い致します。
2. ご予約は前月の20日から翌月レッスン (最大10レッスン) の予約が可能です。レッスン開始15分前まで予約が可能です。
3. 定員数に限りがございますので、キャンセルの場合はMypageからキャンセルをお願い致します。レッスン開始30分前からはMypageでのキャンセルが出来ませんので、フロントへ、またはお電話にてお申し出ください。
4. 予約順にご入場いただきますので、お並び頂く必要はございません。
5. レッスン開始10分前からインストラクターがお名前をお呼びしますので、スタジオ・プールへお入りください。
6. 当日のキャンセル待ち人数が、参加可能定員よりも多い場合は、リスト記名者の中からくじ引きによる抽選となります。先着順ではございませんので、リスト記載のために並んだりする必要はございません。

### ・レッスン参加料のお支払い方法

1ヶ月分のレッスン参加料を、参加レッスン月の翌ヶ月会費と同時にご請求させていただきます。  
※4月レッスン→6月会費と同時にご請求

## ▼ HF24BOX提供コンテンツカテゴリー

ストレッチ	朝or就寝前運動, 簡単ストレッチ
ボディーデザイン	ヨガ, ヨガ (短編), ピラティス, ボディメイク, 筋カトレニング (強度: 弱), 筋カトレニング (強度: 強), 谷本道哉さんの筋トレ講座
有酸素トレーニング	エアロピクス (入門～初級), エアロピクス (初中級), ステップ, サーキットトレーニング, マーシャル (格闘技) 系
ツールエクササイズ	ダンベル/ペットボトル, トレーニングマシン, バランスボール, エクササイズボール, フラフープ, タオル/クッション/イス, その他
ダンスエクササイズ	ダンスエアロ, ヒップホップ, ジャズダンス, ベリーダンス, ラテンダンス, ワンポイントレッスン, シェイプアップダンス その他ダンス (スポーツクラブで人気のプレコリオに類似したダンスエクササイズ動画も含まれます)
シニア (高齢者) エクササイズ	はつらつ体操, リズム体操, フジハラカズヤの健康体操, 藤本成紀の健康体操, その他
簡単エステ・マッサージ	バリエステ (女性向け), セルフマッサージ (ケア)



〒662-0977 兵庫県西宮市神楽町 9-5  
TEL: 0798-23-5050

受付時間	9:00～19:00
利用時間	マシンジム 9:00～翌日9:00 プール 9:00～22:00 (土日祝20:00) お風呂 9:00～23:00 (土日祝21:00)
休館日	毎週水曜日 (9:00～翌日9:00)