

2025.8



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															Toshikoレッスン 2本セット 700円		9:00
9:15~9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円										9:15~10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円					9:15~10:15 SALSATION Toshiko 500円		
10:00	10:00~10:50 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円			9:50~10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	9:30~10:45 e-swim 田村												10:00
						10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 道代 600円	10:15~11:15 ハワイアンフラ 長尾正美 500円										11:00
11:00	11:00~11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円				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 11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円 12:00~12:30 バタフライ基礎 寺井 達彦 500円				10:30~12:00 有料スクール 高橋ヨガ *3ヶ月クール			10:30~11:15 骨盤スッキリ 楽々EX 奥村 純子 500円		9:30~12:50 アクアティック スクール	10:30~11:15 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400円	9:30~11:40 アクアティック スクール	11:00
																	12:00
12:00																	12:00
12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円			12:00~13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円				12:10~13:10 背骨 コンディショニング 奥谷 真由美 600円										13:00
												12:40~13:10 バランスボール 小南 佳世 300円					13:00
													13:20~13:50 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円				14:00
	13:40~14:40 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円	13:30~14:00 平泳ぎ 原 ももこ 500円	13:05~13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円	13:00~13:45 ZUMBA 塚崎 有子 600円		13:30~14:15 ZUMBA 松本 崇 500円							13:00~14:00 有料スクール				14:00
		14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円	13:50~14:20 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 有子 600円		14:00~15:00 ボディ コンディショニング YOGA 種村 貴美 1000円		14:15~15:00 カラダメンテ shoco 700円			14:00~15:00 2/4週目 RADICAL POWER 60 1/3/5週目 ファイ ティングシェイプ 福原 秀行 800円	14:10~15:00 リメイク ボディヨガ 小南 佳世 500円				15:00
	14:50~15:35 UBOUND 寺井 達彦 700円		14:30~15:00 初級STEP 高島玲佳 400円	15:00~15:45 機能改善 トレーニング 奥谷 真由美 500円					15:15~16:00 ピラティス shoco 700円			15:15~16:00 ZUMBA 松本 崇 500円					16:00
			15:10~16:00 オリジナルSTEP 高島 玲佳 1,000円														16:00
																	17:00
																	17:00
																	18:00
																	18:00
																	19:00
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	19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円				18:30~19:30 有料スクール 高橋ヨガ *3ヶ月クール	18:45~19:35 HIP HOP KUMI 800円										19:00
20:00																	20:00

※(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。