2025 10



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

	2025.1	10		TRIAND TITLESS TIME SCIEDULE															
	月			火			木			金			±			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	9:15~9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円					左約 7点 U					9:15~10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円					Toshikoレッスン 2本セット700円 9:30~10:30			9:00
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	有料スクール 9:30~10:45 e-swim 田村	10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 道代	10:15~11:15 ハワイアンフラ 長尾正美			4007			10:30~11:15 骨盤スッキリ		SALSATION Toshiko 500P		9:30~11:40 アクアティック スクール	10:00
11:00	11:00~11:30 コンフィーストレッチ 小南 佳世 200円					等井レッスン 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	600円	500P		有料スクール 10:30~12:00 高橋ヨガ *3ケ月クール				楽 々EX 奥村 純子 500円	9:30〜12:50 アクアティック スクール	10:45-11:15 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400H			11:00
12:00	12:30~13:00 変勢美人エクササイズ			12:00~13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円		寺井達彦 500円 12:00~12:30 バタフライ基礎 寺井達彦 500円		12:10~13:10 背骨 コンディショニング						11:30〜12:30 カラダデザイン 奥村 純子 1,000円					12:00
13:00	阿部 陽子 (400円)		13:30~14:00	13:05~13:35 大人のパレエフロア 阿部 陽子 400円	13:00~13:45 ZUMBA 塚崎 有子		42.20.4445	奥谷 真由美600円					12:40~13:10 バランスボール 小南 佳世 300円 13:20~13:50 コンフィーストレッチ 小南 佳世	有料スクール 13:00~14:00 キッズ英語空手					. 13:00
14:00		13:40~14:40 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円	平泳ぎ 原 ももこ 500円 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 14:30~15:00	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	13:30~14:15 ZUMBA 松本崇 500円	14:00~15:00 ボディ コンディショニング YOGA 毎1世 卑学		14:15~15:00 カラダメンテ			14:00~15:00 2/4週目 RADICAL POWER 60 1/3/5週目 ファイ	林 14:10~15:00 リメイク ボディヨガ					14:00
15:00		14:50~15:35 UBOUND 寺井 達彦 700円		初級STEP 高島玲佳 400円 15:10~16:00 オリジナルSTEP 高島 玲佳	- 15:00~15:45 機能改善 トレーニング 奥谷 真由美			種村貴美 1000円		shoco 700円 15:15~16:00 ピラティス			ディングシェイプ 福原 秀行 (800円) 15:15~16:00 ZUMBA	小南 佳世 500円				14:00~17:20	15:00
16:00				1,000円	500円		16:00~17:00 RADICAL POWER 60			shoco 700円 16:15~17:00 HI&LOWI7口			松本崇 500円 16:15~17:00 太極拳			16:00~17:00 2/4週目 ファイ ティングシェイプ 1/3/5週目 RADICAL		アクアティック スクール	16:00
17:00							片野 美代子 700円			shoco 700円			松本 崇 500円		14:00~20:30 アクアティック スクール	POWER 福原 秀行 800円			17:00
18:00			15:30〜20:30 アクアティック スクール			15:30~20:30 アクアティック スクール			15:30〜20:00 アクアティック スクール			15:30〜20:30 アクアティック スクール							18:00
19:00	19:00~20:00 2/4週目	19:00~19:50						18:45∼19:35 HIP HOP KUMI											19:00
20:00	RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原 秀行 700円	HIP HOP KUMI 800F					有料スクール 19:00~20:00 高橋ヨガ *3ケ月クール	(R008)											20:00