



2025.12

SHARE FITNESS TIME SCHEUDLE

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																	9:00	
9:15~9:45 サウンドフープ 小南佳世 300円																		
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				9:15~10:05 リフレッシュヨガ 小西千佳子 400円							
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		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			10:30~11:15 骨盤スッキリ 樂々EX 奥村純子 500円						
12:00						11:00~11:30 クロール基礎 寺井達彦 500円				有料スクール	10:30~12:00 高橋ヨガ *3ヶ月クール			11:30~12:30 カラダデザイン 奥村純子 1,000円				
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		12:00~12:30 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 奥谷真由美 600円											
13:00						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											
14:00			13:40~14:40 リフレッシュ YOGA 種村貴美 1,000円		13:20~13:50 平泳ぎ 原ももこ 500円	13:50~14:30 クロール・背泳ぎ 原ももこ 500円	14:00~14:50 機能改善 トレーニング 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 1,000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 shoco 700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	15:10~16:00 オリジナルSTEP 高島玲佳 1,000円	15:00~15:45 機能改善 トレーニング 奥谷真由美 500円					14:15~15:00 カラダメンテ shoco 700円						
16:00												15:15~16:00 ピラティス shoco 700円						
17:00												16:15~17:00 HI&LOWエアロ shoco 700円						
18:00												16:15~17:00 太極拳 松本崇 500円						
19:00												15:30~20:00 アクアティック スクール						
19:00~20:00 2/4週目 RADICAL POWER60 1/3/5週目 ヨガ 福原秀行 700円												15:30~20:30 アクアティック スクール						
19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円																		
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。