



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2023.9

月		火		水	木		金		土		日		
スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム		スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	
10:00				休館日									
11:00	10:45~11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円	10:30~11:15 ヨガ ゆみ 300円			10:30~11:15 朝(モーニング)ヨガ 小西 千佳子 300円			RV 10:45~11:15 FIGHT DO		10:30~11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円		RV 11:00~11:30 HYPER C	
12:00	11:45~12:30 バレエエクササイズ 石田 真紗子 300円				RV 11:30~12:00 MEGADANZ			RV 11:30~12:00 OXIGENO		11:30~12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円		RV 11:45~12:15 MEGADANZ	
13:00	12:45~13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円	12:15~13:00 フラダンス 片岡 昭子 300円			RV 12:15~12:45 RADICAL AERO			セット価格 600円 12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子 400円				RV 12:30~13:00 OXIGENO	
14:00	13:45~14:30 ヨガ 乾 麻子 無料	14:00~14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円			13:00~13:45 姿勢改善リラククス 杉本 道代 300円			13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 400円				13:45~14:30 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円	
15:00	14:45~15:30 エンジョイエアロ 水本 百合 300円	14:45~15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円			14:00~14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 300円			14:20~14:50 スタートエアロ 小西 千佳子 300円		セット価格 600円 14:30~15:30 コンディショニング 杉本 道代 400円	14:30~15:30 股関節エクササイズ 浅井 恵 300円	14:45~15:30 ピラティス 浅井 恵 300円	
16:00	15:40~16:25 エンジョイステップ 水本 百合 300円	16:00~16:50 太極拳 辻本 久里子 400円			15:00~15:45 ボディメンテナンス 浅井 恵 300円			15:00~15:40 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 300円		15:45~16:35 ストレッチ体操 杉本 道代 300円		15:45~16:30 かんたんダンスエアロ 浅井 恵 300円	
17:00	RV 16:40~17:10 OXIGENO				16:00~16:45 コンディショニング 浅井 恵 300円			16:00~16:45 身体スッキリ 筋膜リリース 浅井 恵 300円		16:50~17:50 SALSATION® Toshiko 400円		RV 17:00~17:30 FIGHT DO	
18:00	RV 17:25~17:55 FIGHT DO	17:10~18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円			RV 17:00~17:30 MEGADANZ			RV 17:00~17:30 FIGHT DO				RV 17:45~18:15 RADICAL AERO	
19:00	RV 18:10~18:40 MEGADANZ	RV 18:30~19:00 RADICAL AERO			RV 17:45~18:15 ELEVEN			RV 17:45~18:15 STEP		RV 18:10~18:40 FIGHT DO		RV 18:30~19:00 ELEVEN	
20:00	19:00~19:45 ウェープリングストレッチ 浅井 恵 300円	RV 19:15~19:45 MEGADANZ			19:00~19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400円			RV 19:15~19:45 MEGADANZ					
21:00	20:00~20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円	RV 20:00~20:30 HYPER C			20:00~20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円			RV 20:00~20:30 X55					
22:00													

・プログラム内容・担当者及びスケジュールは都合により変更・中止する場合がございます。  
 あらかじめご了承ください。  
 ・祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。  
 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。  
 ・他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただく事があります。  
 ・プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。