



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2024.5

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	
				休館日									
10:45~11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円		HF24BOX 10:45~ ヨガ			10:30~11:20 朝(モーニング)ヨガ 小西 千佳子 400円		HF24BOX 10:45~ 格闘技系		10:30~11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円		HF24BOX 11:00~ エアロ		
		HF24BOX 11:30~ 中級エアロ			HF24BOX 11:30~ ラテンダンス		HF24BOX 11:30~ ヨガ		11:30~12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円		HF24BOX 12:00~ サーキットトレーニング		
11:45~12:30 パレエクスサイズ 石田 真紗子 300円		12:15~13:00 フラダンス 片岡 昭子 300円			HF24BOX 12:15~ 中級エアロ		セット価格 600円 12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子 400円		HF24BOX 12:30~ シェイプ ダンス		HF24BOX 12:45~ ヨガ		
12:45~13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円		HF24BOX 13:15~ パレトン			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		セット価格 850円 13:45~14:15 1/3週目有酸素(エアロ・ステップ) 2/4週目コンディショニング 杉本 道代 300円				
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			14:00~14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 300円		セット価格 600円 14:15~14:45 スタートエアロ 小西 千佳子 300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	14:00~14:45 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円		
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			15:00~15:45 ボディメンテナンス 浅井 恵 300円		14:55~15:45 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 400円				15:00~15:45 ピラティス 浅井 恵 300円		
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			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		15:45~16:35 ストレッチ体操 杉本 道代 300円		16:00~16:45 ダンスエアロ45 浅井 恵 300円		
HF24BOX 16:40~ ピラティス													
HF24BOX 17:25~ サーキットトレーニング		17:10~18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円			HF24BOX 17:00~ ダンスエアロ		HF24BOX 17:00~ 格闘技系		HF24BOX 17:20~ サーキットトレーニング		HF24BOX 17:00~ 格闘技系		
HF24BOX 18:10~ ジャズダンス					HF24BOX 17:45~ サーキットトレーニング		HF24BOX 17:45~ エアロ		HF24BOX 18:10~ 格闘技系		HF24BOX 17:45~ ピラティス		
19:00~19:45 ウェープリングストレッチ 浅井 恵 300円		HF24BOX 18:30~ パレトン					19:00~19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400円		HF24BOX 18:30~ 筋カトレニング		HF24BOX 18:30~ 筋カトレニング		
		HF24BOX 19:15~ ヒップホップダンス											
20:00~20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円		HF24BOX 20:00~ サーキットトレーニング			20:00~20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円		19:15~ ヒップホップ ダンス						

・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。