SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2024.7

月

スタジオ
- 10:45〜11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円
- 11:45〜12:30 バレエエクササイズ 石田 真紗子 300円
- 12:45〜13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円
- 13:45〜14:30 ヨガ 乾 麻子 無料
- 14:45〜15:30 エンジョイエアロ 水本 百合 300円
- 15:40〜16:25 エンジョイステップ 水本 百合 300円
- HF24BOX 16:40〜 ピラティス
- HF24BOX 17:25〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 18:10〜 ジャズダンス
- 19:00〜19:45 ウェーブリングストレッチ 浅井 恵 300円
- 20:00〜20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円

フリールーム

火

スタジオ
- HF24BOX 10:45〜 ヨガ
- HF24BOX 11:30〜 中級エアロ
- 12:15〜13:00 フラダンス 片岡 昭子 300円
- HF24BOX 13:15〜 バレトン
- 14:00〜14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円
- 14:45〜15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円
- 16:00〜16:50 太極拳 辻本 久里子 400円
- 17:10〜18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円
- HF24BOX 18:30〜 バレトン
- HF24BOX 19:15〜 ヒップホップダンス
- HF24BOX 20:00〜 サーキットトレーニング

フリールーム

水

休館日

木

スタジオ
- 10:30〜11:20 朝(モーニング)ヨガ 小西 千佳子 400円
- HF24BOX 11:30〜 ラテンダンス
- HF24BOX 12:15〜 中級エアロ
- 13:00〜13:45 姿勢改善リラックス 杉本 道代 300円
- 14:00〜14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 300円
- 15:00〜15:45 ボディメンテナンス 浅井 恵 300円
- 16:00〜16:45 コンディショニング 浅井 恵 300円
- HF24BOX 17:00〜 ダンスエアロ
- HF24BOX 17:45〜 サーキットトレーニング
- 19:00〜19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400円
- 20:00〜20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円

フリールーム

金

スタジオ
- HF24BOX 10:45〜 格闘技系
- HF24BOX 11:30〜 ヨガ
- セット価格 600円
  - 12:20〜13:05 ピラティス 乾 麻子 400円
  - 13:15〜14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 400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
  - 14:55〜15:45 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 400円
- 16:00〜16:45 身体スッキリ 筋膜リリース 浅井 恵 300円
- HF24BOX 17:00〜 格闘技系
- HF24BOX 17:45〜 エアロ
- HF24BOX 18:30〜 筋力トレーニング
- HF24BOX 19:15〜 ヒップホップ ダンス

フリールーム

土

スタジオ
- 10:30〜11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円
- 11:30〜12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円
- HF24BOX 12:30〜 シェイプ ダンス
- 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
  - 14:30〜15:30 コンディショニング 杉本 道代 400円
  - 15:45〜16:35 ストレッチ体操 杉本 道代 300円
- HF24BOX 17:20〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 18:10〜 格闘技系

フリールーム
- 14:30〜15:30 股関節エクササイズ 浅井 恵 300円

日

スタジオ
- HF24BOX 11:00〜 エアロ
- HF24BOX 12:00〜 サーキットトレーニング
- HF24BOX 12:45〜 ヨガ
- 14:00〜14:45 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円
- 15:00〜15:45 ピラティス 浅井 恵 300円
- 16:00〜16:45 ダンスエアロ45 浅井 恵 300円
- HF24BOX 17:00〜 格闘技系
- HF24BOX 17:45〜 ピラティス
- HF24BOX 18:30〜 筋力トレーニング

フリールーム

- 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。あらかじめご了承下さい。
- 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。