SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2024.9

	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													
11:00	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**	
12:00	11:45〜12:30 **バレエエクササイズ** 石田 真紗子 300円		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**	
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			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**	
14:00	13:45〜14:30 **ヨガ** 乾 麻子 無料		HF24BOX 13:15〜 **バレトン**			13:00〜13:45 **姿勢改善リラックス** 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		14:00〜14:45 **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		14:00〜14:30 **ピラティス** 浜口 しげこ 400円		休館日	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	15:00〜15:45 **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		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		15:45〜16:35 **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	
17:00	HF24BOX 16:40〜 **ピラティス**		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		HF24BOX 17:20〜 **サーキットトレーニング**		HF24BOX 17:00〜 **格闘技系**	
18:00	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 18:10〜 **格闘技系**		HF24BOX 17:45〜 **ピラティス**	
19:00	HF24BOX 18:10〜 **ジャズダンス**		HF24BOX 18:30〜 **バレトン**			HF24BOX 17:45〜 **サーキットトレーニング**		HF24BOX 17:45〜 **エアロ**				HF24BOX 18:30〜 **筋力トレーニング**	
20:00	19:00〜19:45 **ウェーブリングストレッチ** 浅井 恵 300円		HF24BOX 19:15〜 **ヒップホップダンス**			19:00〜19:45 **オリジナル POPピラティス** 浅井 恵 400円		HF24BOX 18:30〜 **筋力トレーニング**					
21:00	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		HF24BOX 19:15〜 **ヒップホップダンス**					
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。