

2021.7~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

	月			火			水	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		RV 8:30~9:00 OXIGENO		濱崎 レッスン2本セット 800円										RV 8:30~9:00 OXIGENO					
9:20~9:50	サウンドフープ 小南 300円			9:15~10:00 初中級ステップ 濱崎 600円															
10:00					9:50~10:30 朝ヨガ 原 500円														
10:10~11:00	10:10~11:00 ヨガ 小南 500円	10:10~10:50 伸展功 西川 400円		10:15~11:00 初中級エアロ 濱崎 600円															
11:00																			
11:10~11:40	11:10~11:40 コンフィストレッチ 小南 200円	11:00~11:50 養生気功 西川 500円		11:15~11:45 リズムストレッチ (アフリカン) 愛場 500円															
12:00																			
12:30~13:00	12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 400円																		
13:00																			
13:30~14:15	13:30~14:15 1.3.5週目 トレーニングタイム 2.4週目 RADICAL POWER 45 福井 600円																		
14:00																			
14:30~15:00	14:30~15:00 UBOUND 福井 600円																		
15:00																			
15:15~16:00	15:15~16:00 筋膜リリース 福井 400円																		
16:00																			
16:00~16:45	16:00~16:45 ボディ コンディショニング 大塚 400円																		
17:00																			
17:40~17:40																			
18:00																			
18:00~18:50	18:00~18:50 HIP HOP 初級 KUMI 800円																		
19:00																			

休館日

フリー
遊泳なし

福井
レッスンセット
1+2...1,000円
1+3...800円
2+3...800円
1~3...1,200円

福井
レッスン2本セット
1,200円

杉本
レッスン2本セット
1,000円

saori
レッスン2本セット
1,000円

小西
レッスン2本セット
500円

杉本
レッスン2本セット
1,000円

日根
レッスン2本セット
1,000円