

2021.11~



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火			木			金			土			日		
Aスタジオ	Rigオンライン	プール	Aスタジオ	Rigオンライン	プール	Aスタジオ	Rigオンライン	プール	Aスタジオ	Rigオンライン	プール	Aスタジオ	Rigオンライン	プール	Aスタジオ	Rigオンライン	プール
9:00																	
9:15~9:45 サウンドフープ 小南 300円			9:15~10:00 ZUMBA 勝田 400円			9:15~10:00 スタートエアロ 入門~初級 杉本 600円			9:15~10:05 カラダスッキリ 小西 400円			9:15~10:15 美・BODYダンス 奥村 1,000円			9:15~10:15 SALSATION TOSHIKO 500円		
				9:50~10:30 朝ヨガ 原 500円	9:30~10:45 有料スクール e-swim 田村			9:30~11:15 オンライン yoga ※詳細は別紙へ		9:00~12:00 オンライン yoga ※詳細は別紙へ		9:00~12:00 オンライン yoga ※詳細は別紙へ			9:00~11:45 オンライン yoga ※詳細は別紙へ		
10:00	10:00~10:50 リメイクボディ 小南 500円		10:15~11:00 からだパー 勝田 400円			10:15~11:00 シェイプ体操 杉本 600円			10:30~11:15 MEGA DANZ saori 600円			10:30~11:15 骨盤スッキリ 楽々EX 奥村 500円			10:30~11:15 エアロ初級 杉本 600円		
	10:00~12:30 オンライン yoga ※詳細は別紙へ				11:00~11:30 クロール基礎 寺井 500円												
		11:30~12:15 リラックススイム 愛場 1,000円			11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 500円				11:25~12:55 有料スクール 高橋ヨガ *3ヶ月クール			11:30~12:30 カラダデザイン 奥村 1,000円			11:30~12:15 POWERCARDIO 杉本 600円		
12:00			12:10~13:10 大人のバレエ 阿部 800円		12:00~12:30 パタフライ基礎 寺井 500円							12:40~13:10 バランスボール 小南 300円					12:30~13:00 ウォーク&ジョグ 内倉 無料
	RV 12:45~13:15 MEGA DANZ	12:45~13:15 アクアピクス30 愛場 500円			12:30~13:00 スキндаイビング 内倉 無料			12:00~13:30 有料スクール ダンスEX *3ヶ月クール		RV 12:45~13:15 UBOUND		13:00~13:30 ウォーク&ジョグ 内倉 無料		13:00~14:00 有料スクール キッズ英語空手 林		12:45~13:15 FIGHTDO	
13:00			13:15~13:45 大人のバレエフロア 阿部 400円						13:10~14:00 フラダンス 神崎 700円			13:20~13:50 コンフィーストレッチ 小南 200円		13:00~13:45 ハタヨガベーシック 1.3週目 鹿田 2.4.5週目 辻 600円		13:30~14:00 ELEVEN	
	RV 13:30~14:00 OXIGENO				13:45~14:30 ZUMBA 塚崎 500円			13:30~14:15 身体ほぐし 愛場 500円		13:40~14:40 SALSATION YOKO 500円			14:10~15:00 ヨガ 小南 500円		14:00~14:30 ストレッチボール 鹿田/辻 400円		14:15~14:45 MEGA DANZ
14:00		14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 500円	14:00~14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部 400円	14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 500円	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 500円				14:15~15:00 カラダメンテ shoco 700円				14:20~15:05 FIGHT DO				
	RV 14:30~15:00 HYPER C	14:40~15:10 平泳ぎ 原 500円						14:30~15:30 リフレッシュYOGA 種村 1,000円		15:00~16:00 ヨガの基礎 鹿田 700円							
15:00			14:45~15:15 初級STEP 高島 400円			14:45~15:30 標足のトレーニング 塚崎 500円			15:15~16:00 ピラティス shoco 700円		15:15~16:00 1/3/5週目 ZUMBA 2/4週目 FIGHT DO45 松本 500円		15:15~16:00 RV OXIGENO			15:00~15:45 RV UBOUND	
	RV 15:15~15:45 FIGHT DO																
16:00			15:30~16:20 STEP 高島 1,000円						16:15~17:00 Hi&Lowエアロ shoco 700円			16:15~17:00 太極拳 松本 500円		16:00~17:00 ファイティング シェイプ 福原 800円		16:15~16:45 RV OXIGENO	
				RV 16:00~16:30 RADICAL YOGA		16:00~17:00 RADICAL POWER 60 片野 700円				RV 16:15~16:45 MEGA DANZ							
17:00													16:30~17:15 UBOUND				
18:00													17:15~18:15 RADICAL POWER 60 福原 800円			RV 17:15~17:45 LATIN DANCE	
19:00													17:45~18:15 OXIGENO				
20:00													18:30~19:15 FIGHT DO				
	RV 19:15~19:45 LATIN DANCE					18:20~19:00 有料スクール 高橋ヨガ *3ヶ月クール				RV 19:15~19:45 MEGA DANZ							
				RV 19:30~20:00 FIGHT DO						RV 19:30~20:00 UBOUND			19:30~20:00 MEGA DANZ			RV 19:15~19:45 MEGA DANZ	

フリー遊泳なし