2022.5〜

TRIAXIS SHARE FITNESS

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月

Aスタジオ

- 9:15〜9:45 **サウンドフープ** 小南 佳世 300円
- 10:00〜10:50 **リメイクボディヨガ** 小南 佳世 500円
- 11:00〜11:30 **コンフィーストレッチ** 小南 佳世 200円
- 11:40〜12:20 **Sintex®Tone** 坂口商店 400円
- 12:30〜13:00 **姿勢美人エクササイズ** 阿部 陽子 400円
- 13:15〜14:15 **リフレッシュYOGA** 種村 貴美 1,000円
- 19:00〜20:00 **POWER CARDIO 60** 福原 秀行 700円

Bスタジオ

- 10:30〜11:15 **初級エアロ** 銭谷 紀子 300円
- 11:30〜12:15 **ラテンエアロ** 銭谷 紀子 400円
- 12:30〜13:30 **かんたんHIPHOP** 銭谷 紀子 500円
- RV 13:45〜14:15 **MEGA DANZ**
- RV 14:30〜15:00 **HYPER C**
- RV 15:15〜15:45 **RADICAL YOGA**
- RV 16:00〜16:30 **FIGHTDO**
- RV 16:45〜17:15 **UBOUND**
- 19:00〜19:50 **HIP HOP** KUMI 800円

プール

- 10:30〜11:15 **ラテンアクア** 坂口商店 500円
- 11:30〜12:30 **リラックススイム** 愛場 和香子 1,500円
- 13:00〜13:30 **アクアビクス30** 愛場 和香子 500円
- 14:00〜14:40 **クロール・背泳ぎ** 原 ももこ 500円
- 14:40〜15:10 **平泳ぎ** 原 ももこ 500円
- 15:30〜20:30 **アクアティックスクール**

火

Aスタジオ

- 9:30〜10:15 **ZUMBA** KATTA 400円
- 10:30〜11:15 **からだバー** KATTA 500円
- 12:10〜13:10 **大人のバレエ** 阿部 陽子 800円
- 13:15〜13:45 **大人のバレエフロア** 阿部 陽子 400円
- 14:00〜14:30 **姿勢美人エクササイズ** 阿部 陽子 400円
- 14:45〜15:15 **初級STEP** 高島 玲佳 400円
- 15:30〜16:20 **STEP** 高島 玲佳 1,000円
- 18:30〜19:20 **ZUMBA** 柴田 竜一 400円

Bスタジオ

- 9:50〜10:30 **朝ヨガ** 原 ももこ 500円
- 12:00〜12:45 **初中級エアロ** 銭谷 紀子 400円
- 13:00〜13:45 **初中級ステップ** 銭谷 紀子 400円
- 14:00〜14:50 **背骨コンディショニング** 奥谷 真由美 500円
- RV 16:15〜16:45 **RADICAL YOGA**
- RV 17:00〜17:30 **MEGADANZ**
- RV 19:30〜20:00 **FIGHT DO**

プール

- 有料スクール
- 9:30〜10:45 **e-swim** 田村
- 寺井レッスン 3本セット1,200円
- 11:00〜11:30 **背泳ぎ基礎** 寺井 達彦 500円
- 11:30〜12:00 **平泳ぎ基礎** 寺井 達彦 500円
- 12:00〜12:30 **バタフライ基礎** 寺井 達彦 500円
- 12:30〜13:00 **スキンダイビング** 内倉 大一 無料
- 14:00〜14:45 **AQUA ZUMBA** 塚崎 有子 500円
- 15:30〜20:30 **アクアティックスクール**

木

Aスタジオ

- 杉本レッスン 2本セット1,000円
- 休講中 9:15〜10:00 **スタートエアロ入門〜初級** 杉本 道代 600円
- 休講中 10:15〜11:00 **ストレッチ体操** 杉本 道代 600円
- 有料スクール 12:00〜13:30 **ダンスEX** *3ケ月クール
- 13:45〜14:30 **ZUMBA** 塚崎 有子 500円
- 14:45〜15:30 **機能改善ヨガ** 塚崎 有子 500円
- 16:00〜17:00 **RADICAL POWER 60** 片野 美代子 700円
- 有料スクール 18:30〜19:30 **高橋ヨガ** *3ケ月クール
- 19:45〜20:45 **SALSATION** Toshiko 500円

Bスタジオ

- Rig yoga ONLINE
- RV 12:00〜12:30 **RADICAL YOGA**
- RV 12:45〜13:15 **MEGA DANZ**
- 13:30〜14:15 **身体ほぐし** 愛場 和香子 500円
- RV 14:30〜15:00 **HYPER C**
- RV 15:15〜15:45 **LATIN DANCE**
- RV 16:30〜17:00 **OXIGENO**
- RV 17:15〜17:45 **UBOUND**
- 18:45〜19:35 **HIP HOP** KUMI 800円

プール

フリー遊泳なし

16:30〜20:30 **エキスパート**

金

Aスタジオ

- 9:15〜10:00 **バランスボール** Saori 600円
- 10:15〜11:00 **MEGADANZ** Saori 500円
- 有料スクール 11:25〜12:55 **高橋ヨガ** *3ケ月クール
- 13:10〜14:00 **フラダンス** 神崎 きよみ 700円
- 14:15〜15:00 **カラダメンテ** shoco 700円
- 15:15〜16:00 **ピラティス** shoco 700円
- 16:15〜17:00 **HI&LOWエアロ** shoco 700円

Bスタジオ

- 9:15〜10:05 **リフレッシュヨガ** 小西 千佳子 400円
- Rig yoga ONLINE
- RV 12:45〜13:15 **UBOUND**
- 13:40〜14:40 **SALSATION** YOKO 500円
- 15:00〜16:00 **ヨガの基礎** 鹿田 恵美 700円
- RV 16:15〜16:45 **MEGA DANZ**
- RV 17:00〜17:30 **OXIGENO**
- RV 19:30〜20:00 **UBOUND**

プール

- 9:30〜10:00 **アクアウォーキング** 上原 優花 無料
- 13:00〜13:30 **ウォーク&ジョグ** 内倉 大一 無料
- 14:00〜14:45 **ラテンアクア** 坂口商店 500円
- 15:30〜20:30 **アクアティックスクール**

土

Aスタジオ

- 9:15〜10:15 **JPOP・KPOP DANCE** 奥村 純子 700円
- 10:30〜11:15 **骨盤スッキリ楽々EX** 奥村 純子 500円
- 11:30〜12:30 **カラダデザイン** 奥村 純子 1,000円
- 12:40〜13:10 **バランスボール** 小南 佳世 300円
- 13:20〜13:50 **コンフィーストレッチ** 小南 佳世 200円
- 14:00〜15:00 **RADICAL POWER 60** 福原 秀行 800円
- 15:15〜16:00 **1/3/5週目 ZUMBA 2/4週目 FIGHT DO45** 松本 崇 500円
- 16:15〜17:00 **UBOUND** Saori 600円

Bスタジオ

- Rig yoga ONLINE
- 有料スクール 13:00〜14:00 **キッズ英語空手** 林
- 14:10〜15:00 **リメイクボディヨガ** 小南 佳世 500円
- RV 15:15〜15:45 **HYPER C**
- 16:15〜17:00 **太極拳** 松本 崇 500円
- RV 17:30〜18:00 **OXIGENO**
- RV 18:30〜19:15 **FIGHT DO**
- RV 19:30〜20:00 **MEGA DANZ**

プール

- 9:30〜12:50 **アクアティックスクール**
- 14:00〜20:30 **アクアティックスクール**

日

Aスタジオ

- 9:15〜10:15 **SALSATION** Toshiko 500円
- 杉本レッスン 2本セット1,000円
- 休講中 10:30〜11:15 **エアロ初級** 杉本 道代 600円
- 休講中 11:30〜12:15 **ストレッチ体操** 杉本 道代 600円
- 16:00〜17:00 **ファイティングシェイプ** 福原 秀行 800円

Bスタジオ

- 9:15〜12:00 **Rig yoga ONLINE**
- RV 12:45〜13:15 **FIGHTDO**
- RV 13:30〜14:00 **ELEVEN**
- RV 14:15〜14:45 **MEGA DANZ**
- RV 15:00〜15:45 **UBOUND**
- RV 16:15〜16:45 **OXIGENO**
- RV 17:15〜17:45 **LATIN DANCE**
- RV 18:15〜18:45 **HYPER C**
- RV 19:15〜19:45 **MEGA DANZ**

プール

- 9:30〜11:40 **アクアティックスクール**
- 12:30〜13:00 **ウォーク&ジョグ** 内倉 大一 無料
- 14:00〜17:20 **アクアティックスクール**