

2022.6~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火			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																				
9:15~9:45 サウンドフープ 小南 佳世 300円						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			9:15~10:00 バランスボール Saori 500円	9:15~10:05 リフレッシュヨガ 小西 千佳子 400円	9:30~10:00 アクアウォーキング 上原 優花 無料	9:15~10:15 JPOP・KPOP DANCE 奥村 純子 700円			9:15~10:15 SALSATION Toshiko 500円					
10:00																				
10:00~10:50 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円			9:30~10:15 ZUMBA KATTA 400円	9:50~10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円	9:30~10:45 e-swim 田村	休講中 10:15~11:00 ストレッチ体操 杉本 道代 600円		Rig yoga ONLINE	10:15~11:00 MEGADANZ Saori 600円			10:30~11:15 骨盤スッカリ 楽々EX 奥村 純子 500円		9:30~12:50 アクアティック スクール	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	9:15~12:00 Rig yoga ONLINE	9:30~11:40 アクアティック スクール			
11:00																				
11:00~11:30 コンフィートストレッチ 小南 佳世 200円	10:30~11:15 初級エアロ 銭谷 紀子 300円		10:30~11:15 からだパー KATTA 500円		11:00~11:30 背泳ぎ基礎 寺井 達彦 500円					Rig yoga ONLINE										
12:00																				
11:40~12:20 Sintex@Tone 坂口商店 400円	11:30~12:15 ラテンエアロ 銭谷 紀子 400円	11:30~12:30 リラックススイム 愛場 和香子 1,500円			11:30~12:00 平泳ぎ基礎 寺井 達彦 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 純子 1,000円			11:30~12:15 休講中 ストレッチ体操 杉本 道代 600円					
13:00																				
12:30~13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	12:30~13:30 かんたんHIPHOP 銭谷 紀子 500円	13:00~13:30 アクアピクス30 愛場 和香子 500円	12:10~13:10 大人のバレエ 阿部 陽子 800円	12:00~12:45 初中級エアロ 銭谷 紀子 400円	12:00~12:30 パタフライ基礎 寺井 達彦 500円	12:30~13:00 スキндаイビング 内倉 大 無料	12:00~13:30 有料スクール ダンスEX *3ヶ月クール			RV	RV	12:45~13:15 UBOUND	13:00~13:30 ウオーク&ジョグ 内倉 大 無料			RV	RV	12:30~13:00 ウオーク&ジョグ 内倉 大 無料		
14:00																				
13:15~14:15 リフレッシュ YOGA 種村 貴美 1,000円	RV 13:45~14:15 MEGA DANZ	14:00~14:40 クロール・背泳ぎ 原 ももこ 500円	13:15~13:45 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円	13:00~13:45 初中級ステップ 銭谷 紀子 400円				13:45~14:30 ZUMBA 塚崎 有子 500円	13:30~14:15 身体ほぐし 愛場 和香子 500円			13:40~14:40 SALSATION YOKO 500円	14:00~14:45 ラテンアクア 坂口商店 500円			RV	RV	13:30~14:00 ELEVEN		
15:00																				
	RV 14:30~15:00 HYPER C	14:40~15:10 平泳ぎ 原 ももこ 500円	14:00~14:30 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円	14:00~14:50 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:00~14:45 AQUA ZUMBA 塚崎 有子 500円				14:45~15:30 機能改善ヨガ 塚崎 有子 500円	14:30~15:00 HYPER C			14:00~15:00 RADICAL POWER 60 福原 秀行 800円	14:10~15:00 リメイクボディヨガ 小南 佳世 500円			RV	RV		
16:00																				
	RV 15:15~15:45 RADICAL YOGA		14:45~15:15 初級STEP 高島 玲佳 400円						15:45~16:30 機能改善ヨガ 塚崎 有子 500円	15:15~15:45 LATIN DANCE			15:15~16:00 ピラティス shoco 700円	15:00~16:00 ヨガの基礎 鹿田 恵美 700円			RV	RV	15:00~15:45 UBOUND	
17:00																				
	RV 16:00~16:30 FIGHTDO		15:30~16:20 STEP 高島 玲佳 1,000円						16:00~17:00 RADICAL POWER 60 片野 美代子 700円	16:30~17:00 OXIGENO			16:15~17:00 HI&LOWエアロ shoco 700円	16:15~16:45 MEGA DANZ			RV	RV	16:00~17:00 ファイティング シェイプ 福原 秀行 800円	
18:00																				
	RV 16:45~17:15 UBOUND	15:30~20:30 アクアティック スクール		16:15~16:45 RADICAL YOGA					17:00~17:30 MEGADANZ									RV	RV	16:15~16:45 OXIGENO
19:00																				
19:00~20:00 POWER CARDIO 60 福原 秀行 700円	19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円		18:30~19:20 ZUMBA 柴田 竜一 400円						17:15~17:45 UBOUND									RV	RV	17:30~18:00 OXIGENO
20:00																				
				RV 19:30~20:00 FIGHT DO				18:30~19:30 有料スクール 高橋ヨガ *3ヶ月クール	18:45~19:35 HIP HOP KUMI 800円									RV	RV	18:30~19:15 FIGHT DO
								19:45~20:45 SALSATION Toshiko 500円										RV	RV	19:15~19:45 MEGA DANZ

フリー遊泳なし