2022.7〜

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
- 12:30〜13:00 姿勢美人エクササイズ 阿部 陽子 400円
- 19:00〜20:00 RADICAL POWER60 福原 秀行 700円

Bスタジオ
- 坂口商店レッスン 2本セット700円
- 10:00〜10:50 Sintex®Tone 坂口商店 500円
- 11:00〜11:40 簡単ラテンエアロ 坂口商店 400円
- RV 12:30〜13:00 MEGA DANZ
- 13:30〜14:30 リフレッシュYOGA 種村 貴美 1,000円
- RV 15:00〜15:30 UBOUND
- RV 15:45〜16:15 FIGHTDO
- RV 16:30〜17:00 OXIGENO
- 19:00〜19:50 HIP HOP KUMI 800円

プール
- 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 500円
- 10:30〜11:15 からだバー KATTA 500円
- 12:00〜13:00 大人のバレエ 阿部 陽子 800円
- 13:05〜13:35 大人のバレエフロア 阿部 陽子 400円
- 13:50〜14:20 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

Bスタジオ
- 9:50〜10:30 朝ヨガ 原 ももこ 500円
- 12:15〜13:00 初中級エアロ 銭谷 紀子 500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
- NEW! 10:15〜11:15 ハワイアンフラ 長尾正美 500円
- RV 11:30〜12:00 RADICAL YOGA
- 12:30〜13:20 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円
- 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
- 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
- 奥村 純子 A/Bセット 1,000円 A/Cセット 1,500円
- 13:00〜13:30 ウォーク&ジョグ 内倉 大一 無料
- 15:30〜20:30 アクアティックスクール

土

Aスタジオ
- A 9:15〜10:15 変身美Body α 奥村 純子 700円
- B 10:30〜11:15 骨盤スッキリ楽々EX 奥村 純子 500円
- C 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 DO 松本 崇 500円
- 16:15〜17:00 太極拳 松本 崇 500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 UBOUND Saori 600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
- Toshikoレッスン 2本セット700円
- 9:15〜10:15 SALSATION Toshiko 500円
- 10:30〜11:15 1/3/5週目 SALSATION ROOZ 2/4週目 SALSATION CHOREOLOGY Toshiko 400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
- 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
- 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