



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2021.7

月		火		水	木		金		土		日		
スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム		スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	スタジオ	フリールーム	
				休館日									
		10:30~11:15 エアロベーシック 大塚 茂之 400円			10:45~11:30 ルーシーダットン 小池 明子 400円		10:30~11:15 コンディショニング MIKA 400円		10:30~11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円		10:30~11:15 STRONG NATION 勝田 翔平 300円		
10:45~11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円													
		11:30~12:15 1・3・5週 ステップベーシック 2・4週 ボクシングエクササイズ 大塚 茂之 400円			11:45~12:30 骨盤・股関節調整 小池 明子 400円		11:30~12:00 ZUMBA MIKA 300円	11:15~12:00 初めてのフラダンス 片岡 昭子 300円	11:30~12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円		11:30~12:15 ZUMBA 勝田 翔平 300円		
11:45~12:30 1・3・5週 パレエクササイズ 2・4週 ファイティングシェイプ 石田 真紗子 300円													
セット価格 600円 12:45~13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円		13:00~13:45 筋トレ&エアロ 片岡 昭子 300円			13:00~13:45 姿勢改善リラククス 杉本 道代 300円		セット価格 600円 12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子 400円		12:30~13:15 ZUMBA 片岡 昭子 300円		12:30~13:00 楽しむエアロ 勝田 翔平 400円		
		14:00~14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円			14:05~14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 200円		13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 400円		13:30~14:30 フラダンス 片岡 昭子 400円		13:30~14:15 リズムシェイプ 浅井 恵 300円	13:30~14:15 心と体を癒やすヨガ 田中 友美子 300円	
13:45~14:30 ヨガ 乾 麻子 400円													
14:45~15:30 エンジョイエアロ 水本 百合 300円		14:45~15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円	15:00~15:45 1・3・5週 HIIT 2・4週 基礎から学ぶヨガ 榎本 理恵 300円			15:00~15:45 ピラティス 浅井 恵 300円		14:20~15:00 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 300円		セット価格 500円 14:45~15:30 コンディショニング 杉本 道代 300円	14:30~15:30 股関節エクササイズ & ボディメンテ 浅井 恵 300円	14:30~15:15 ファイティングシェイプ 浅井 恵 300円	14:45~15:15 ストレッチボール 田中 友美子 200円
		16:00~16:50 太極拳 辻本 久里子 400円				16:00~16:45 コンディショニング 浅井 恵 300円		15:10~15:40 スタートエアロ 小西 千佳子 300円		15:45~16:35 ヨガ 杉本 道代 300円		15:30~16:15 エアロベーシック 田中 友美子 300円	
15:40~16:25 エンジョイステップ 水本 百合 300円													
RV 16:40~17:10 OXIGENO						RV 17:00~17:30 MEGADANZ			RV 17:00~17:30 FIGHT DO		RV 17:00~17:30 FIGHT DO	RV 16:45~17:15 ELEVEN	
		17:10~18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円				RV 17:45~18:15 ELEVEN			RV 17:45~18:15 HYPER C		RV 17:45~18:15 MEGADANZ	RV 17:30~18:00 AERO	
RV 17:25~17:55 FIGHT DO												RV 18:15~18:45 FIGHT DO	
RV 18:10~18:40 ELEVEN											RV 18:30~19:00 X55		
19:00~19:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円		セット価格 600円 19:15~20:00 ZUMBA 橋本 蘭美 400円				19:00~19:45 ステップ& コンディショニング 浅井 恵 300円		19:00~19:45 1・3・5週 キックボクササイズ 2・4週 陰陽ヨガ YU-RI 300円					
		20:15~21:00 アロマヨガ 橋本 蘭美 400円				20:00~20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円		20:15~21:00 エアロミドル 片岡 昭子 300円					
RV 20:00~20:30 X55	20:00~20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円												
RV 20:45~21:15 MEGADANZ													

・プログラム内容・担当者及びスケジュールは都合により変更・中止する場合がございます。
 あらかじめご了承ください。
 ・祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。
 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。
 ・他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただく事があります。
 ・プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。