SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2021.10

月

スタジオ

- 10:45〜11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円
- 11:45〜12:30 バレエエクササイズ 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
- 13:45〜14:30 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
- 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 17:25〜17:55 FIGHT DO
- RV 18:10〜18:40 ELEVEN
- 19:00〜19:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円
- 20:00〜20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円

フリールーム

火

スタジオ

- 10:30〜11:15 エアロベーシック 大塚 茂之 400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
- 13:00〜13:45 筋トレ＆エアロ 片岡 昭子 300円
- 14:00〜14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円
- 14:45〜15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円
- 16:00〜16:50 太極拳 辻本 久里子 400円
- 17:10〜18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円
- 19:15〜20:00 ZUMBA 橋本 繭美 400円
- 20:15〜21:00 背骨コンディショニング 橋本 繭美 400円

フリールーム

- 13:00〜13:45 からだバー 勝田 翔平 300円 定員10名

水

休館日

木

スタジオ

- 10:45〜11:30 ルーシーダットン 小池 明子 400円
- 11:45〜12:30 美姿勢トレーニング 小池 明子 400円
- 13:00〜13:45 姿勢改善リラックス 杉本 道代 300円
- 14:00〜14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 200円
- 15:00〜15:45 腰痛・肩痛改善 エクササイズ 浅井 恵 300円
- 16:00〜16:45 コンディショニング 浅井 恵 300円
- RV 17:00〜17:30 MEGADANZ
- RV 17:45〜18:15 ELEVEN
- 19:00〜19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400円
- RV 20:00〜20:30 X55
- RV 20:45〜21:15 RADICAL AERO

フリールーム

- 20:00〜20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円

金

スタジオ

- 10:30〜11:15 コンディショニング MIKA 400円
- 11:30〜12:10 1・3・5週 ZUMBA 2・4週 シンプルエアロ MIKA 400円
- セット価格 600円
- 12:20〜13:05 ピラティス 乾 麻子 400円
- 13:15〜14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 400円
- 14:20〜14:50 スタートエアロ 小西 千佳子 300円
- 15:00〜15:40 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 300円
- 16:00〜16:45 ボール＆チューブ エクササイズ 浅井 恵 300円
- RV 17:00〜17:30 RADICAL STRECH
- RV 17:45〜18:15 FIGHT DO
- RV 18:30〜19:00 HYPER C
- RV 19:15〜20:00 MEGADANZ (45min)
- 20:15〜21:00 エアロミドル 片岡 昭子 300円

フリールーム

- 11:15〜12:00 初めてのフラダンス 片岡 昭子 300円

土

スタジオ

- 10:30〜11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円
- 11:30〜12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円
- 12:30〜13:15 ZUMBA 片岡 昭子 300円
- 13:30〜14:30 フラダンス 片岡 昭子 400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
- 15:45〜16:35 ヨガ 杉本 道代 300円
- RV 17:00〜17:30 FIGHT DO
- RV 17:45〜18:15 MEGADANZ
- RV 18:30〜19:00 X55

フリールーム

- 14:30〜15:30 股関節エクササイズ &ボディメンテ 浅井 恵 300円

日

スタジオ

- 10:30〜11:15 STRONG NATION 勝田 翔平 300円
- 11:30〜12:15 ZUMBA 勝田 翔平 300円
- 12:30〜13:15 楽しむエアロ 45 勝田 翔平 100円
- 13:30〜14:15 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円
- 14:30〜15:15 ピラティス 浅井 恵 300円
- 15:30〜16:15 かんたんダンスエアロ 浅井恵 300円
- RV 17:00〜17:30 ELEVEN
- RV 17:45〜18:15 RADICAL AERO
- RV 18:30〜19:00 FIGHT DO

フリールーム

- 13:30〜14:15 からだバー 勝田 翔平 300円 定員10名

- 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。あらかじめご了承下さい。
- 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。