TRIAXIS SHARE FITNESS

SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2022.5

	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
10:00			セット価格 600円 NEW! 10:30〜11:10 **Sintex®Tone** 坂口商店 400円 NEW! 11:20〜12:00 **ラテンエアロ** 坂口商店 400円			10:30〜11:15 **朝(モーニング)ヨガ** 小西 千佳子 300円		10:30〜11:15 **コンディショニング(エアロ)** MIKA 400円		10:30〜11:15 **ダンスエアロ** 浅井 恵 300円		10:30〜11:15 **STRONG NATION™** KATTA 300円	
11:00	10:45〜11:30 **ヨガ** 石田 真紗子 300円					RV 11:30〜12:00 **RADICAL ONE**		11:30〜12:10 **リンパケアエクササイズ** MIKA 400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** KATTA 300円	
12:00	11:45〜12:30 **バレエエクササイズ** 石田 真紗子 300円		12:15〜13:00 **初めてのフラダンス** 片岡 昭子 300円			RV 12:15〜12:45 **RADICAL AERO**		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			
13:00	12:45〜13:30 **エアロミドル** 乾 麻子 400円		13:15〜13:45 **エアロベーシック** 片岡 昭子 300円			13:00〜13:45 **姿勢改善リラックス** 杉本 道代 300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		13:45〜14:30 **リズムコアシェイプ** 浅井 恵 300円	
14:00	13:45〜14:30 **ヨガ** 乾 麻子 無料		14:00〜14:30 **ピラティス** 浜口 しげこ 400円	14:00〜14:45 **からだバー** KATTA 定員10名 300円		14:00〜14:45 **みんなのエアロ** 白河 理恵 300円		14:20〜14:50 **スタートエアロ** 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	14:45〜15:30 **ピラティス** 浅井 恵 300円	
15:00	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 **楽しむエアロ** KATTA 300円	休館日	15:00〜15:45 **腰痛・肩痛改善エクササイズ** 浅井 恵 300円		15:00〜15:40 **ヘルスUPヨガ** 小西 千佳子 300円		15:45〜16:35 **ストレッチ体操** 杉本 道代 300円		15:45〜16:30 **かんたんダンスエアロ** 浅井 恵 300円	
16:00	15:40〜16:25 **エンジョイステップ** 水本 百合 300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		16:00〜16:45 **身体スッキリ筋膜リリース** 浅井 恵 300円					
17:00	RV 16:40〜17:10 **OXIGENO**		17:10〜18:10 **太極拳 レベルアップ** 辻本 久里子 500円			RV 17:00〜17:30 **MEGADANZ**		RV 17:00〜17:30 **FIGHT DO**		NEW! 16:50〜17:50 **SALSATION®** Toshiko 400円		RV 17:00〜17:30 **ELEVEN**	
18:00	RV 17:25〜17:55 **FIGHT DO**					RV 17:45〜18:15 **ELEVEN**		RV 17:45〜18:15 **HYPER C**		RV 18:10〜18:40 **FIGHT DO**		RV 17:45〜18:15 **RADICAL AERO**	
19:00	RV 18:10〜18:40 **ELEVEN**					19:00〜19:45 **オリジナルPOPピラティス** 浅井 恵 400円		RV 18:30〜19:00 **RADICAL AERO**				RV 18:30〜19:00 **FIGHT DO**	
20:00	19:00〜19:45 **ZUMBA** 片岡 昭子 300円		19:15〜20:00 **ZUMBA** KATTA 300円			20:00〜20:45 **筋膜リリース** 浅井 恵 300円		RV 19:15〜20:00 **MEGADANZ 45**					
21:00	20:00〜20:45 **トランポリンエクササイズ** 浅井 恵 400円		20:15〜21:00 **STRONG NATION™** KATTA 300円					RV 20:15〜20:45 **X55**					
22:00													

- 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。