



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2022.6

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									
		セット価格 600円											
10:45~11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円		10:30~11:10 Sintex®Tone 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		10:15~11:00 STRONG NATION™ KATTA 300円		
		11:20~12:00 ラテンエアロ 坂口商店 400円			RV		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		11:10~11:50 ZUMBA KATTA 300円		
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		セット価格 600円				12:00~12:30 楽しむエアロ KATTA 300円		
					12:15~12:45 RADICAL AERO		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				
12:45~13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円		13:15~13:45 エアロベシック 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		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		
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 からだパー 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	14:30~15:30 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	
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			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		14:45~15:30 コンディショニング 杉本 道代 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	
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						
RV													
16:40~17:10 OXIGENO					RV		RV		16:50~17:50 SALSATION® Toshiko 400円			RV	
RV		17:10~18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円			RV		RV					RV	
17:25~17:55 FIGHT DO					RV		RV					RV	
RV					RV		RV		RV			RV	
18:10~18:40 ELEVEN									RV			RV	
									18:10~18:40 FIGHT DO			RV	
19:00~19:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円		19:15~20:00 ZUMBA KATTA 300円					19:00~19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400円		RV				
									RV				
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					20:00~20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円		RV				
									RV				
									20:15~20:45 X55				

・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。