



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2022.9～

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	休館日	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	
		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				
		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		RV	11:00～11:30 HYPER C	
11:45～12:30 パレエクササイズ 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				RV	11:45～12:15 MEGADANZ	
		13:15～13:45 エアロベーシック 片岡 昭子 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		RV	12:30～13:00 OXIGENO	
12:45～13:30 エアロミドル 乾 麻子 400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						
13:45～14:30 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 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		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	
		14:45～15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円							セット価格 500円		14:30～15:30 股関節エクササイズ 浅井 恵 300円		
14:45～15:30 エンジョイエアロ 水本 百合 300円					15:00～15:45 ボディメンテナンス 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			14:45～15:30 ピラティス 浅井 恵 300円	
		16:00～16:50 太極拳 辻本 久里子 400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					16:00～16:45 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			17:00～17:30 MEGADANZ		17:00～17:30 FIGHT DO					RV	17:00～17:30 FIGHT DO
17:25～17:55 FIGHT DO					RV		RV					RV	RV
					17:45～18:15 ELEVEN		17:45～18:15 STEP				RV		RV
18:10～18:40 ELEVEN													RV
													RV
													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		19:15～20:00 FIGHT DO 45 arisa 400円						
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		20:15～21:00 UBOUND arisa 定員8名 400円						

・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。