



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2023.3

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
		10:20~11:05 パンチ&キック エクササイズ arisa 300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	10:15~11:00 ゆるめるヨガ AYA 300円	10:30~11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円			
10:45~11:30 ヨガ 石田 真紗子 300円		11:15~12:00 ベーシック トランポリン arisa 300円				RV		11:25~12:05 リンパケアストレッチ MIKA 400円				RV	11:00~11:30 HYPER C
		12:15~13:00 初めてのフラダンス 片岡 昭子 300円				RV		RV				RV	11:45~12:15 MEGADANZ
11:45~12:30 バレエエクササイズ 石田 真紗子 300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		RV	12:30~13:00 OXIGRNO
			13:00~13:45 ヨーガ ゆみ 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					
12:45~13:30 エアロミドル 乾 麻子 400円								14:20~14:50 スタートエアロ 小西 千佳子 300円		13:30~14:15 フラダンス 片岡 昭子 300円			13:45~14:30 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円
										RV			
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				14:30~15:30 股関節エクササイズ 浅井 恵 300円			14:45~15:30 ピラティス 浅井 恵 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 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 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					
										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							
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
18:10~18:40 MEGADANZ										18:10~18:40 FIGHT DO			RV
19:00~19:45 マットコンディショニング 浅井 恵 300円		19:15~20:05 ZUMBA KATTA 400円				19:00~19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 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 400円				20:00~20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円		19:30~20:30 ダイナマイト ボクシング ハリケーン清水 300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。