



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2023.4～

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				休館日									10:00			
		10:20～11:05 パンチ&キック エクササイズ arisa 300円														
11:00	10:45～11:30 ヨガ 石田 真紗子 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 ダンスエアロ 浅井 恵 300円		RV 11:00～11:30 HYPER C		11:00		
			11:15～12:00 ベーシック トランポリン arisa 300円			RV 11:30～12:00 MEGADANZ				11:30～12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円		RV 11:45～12:15 MEGADANZ		12:00		
12:00	11:45～12:30 バレエエクササイズ 石田 真紗子 300円					RV 12:15～12:45 RADICAL AERO							RV 12:30～13:00 OXIGRNO		12:00	
			12:15～13:00 初めてのフラダンス 片岡 昭子 300円							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	
13:00	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					13:00	
			13:10～13:50 ヨガ ゆみ 300円													14:00
14:00	13:45～14:30 ヨガ 乾 麻子 無料					14:00～14:45 みんなのエアロ 白河 理恵 300円										14:00
			14:00～14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円							14:20～14:50 スタートエアロ 小西 千佳子 300円		セット価格 600円 14:30～15:30 コンディショニング 杉本 道代 400円		13:45～14:30 リズムコアシェイプ 浅井 恵 300円		14:00
15:00	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		14:30～15:30 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		15:00
			14:45～15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ 500円													15:00
16:00	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				15:45～16:30 かんたんダンスエアロ 浅井 恵 300円		16:00
			16:00～16:50 太極拳 辻本 久里子 400円													16:00
17:00	RV 16:40～17:10 OXIGENO					RV 17:00～17:30 MEGADANZ				RV 17:00～17:30 FIGHT DO				RV 17:00～17:30 FIGHT DO		17:00
			17:10～18:10 太極拳 レベルアップ 辻本 久里子 500円													17:00
18:00	RV 17:25～17:55 FIGHT DO					RV 17:45～18:15 ELEVEN				RV 17:45～18:15 STEP				RV 17:45～18:15 RADICAL AERO		18:00
																18:00
19:00	RV 18:10～18:40 MEGADANZ									RV 18:30～19:00 RADICAL AERO				RV 18:30～19:00 ELEVEN		19:00
																19:00
20:00	19:00～19:45 ウェープリングストレッチ 浅井 恵 300円					19:00～19:45 オリジナル POPピラティス 浅井 恵 400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					20:00	
																20:00
21:00	20:00～20:45 トランポリンエクササイズ 浅井 恵 400円				20:00～20:45 筋膜リリース 浅井 恵 300円										21:00	
															21:00	
22:00															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。