



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2021.4~6

月	火	水	木	金	土	日	
スタジオ	スタジオ	休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00							
11:00	10:30~11:15 ヨガ 石田 真紗子 400円		10:30~11:15 エアロベーシック 大塚 茂之 400円	10:30~11:15 ルーシーダットン 小池 明子 400円	10:30~11:15 コンディショニング MIKA 400円	10:30~11:15 ダンスエアロ 浅井 恵 300円	
12:00	11:30~12:15 パレトレ 石田 真紗子 400円		11:30~12:15 マットコンディショニング 大塚 茂之 400円	11:30~12:15 骨盤・股関節調整 小池 明子 400円	11:30~12:00 ZUMBA MIKA 300円	11:30~12:15 姿勢・歪み改善ストレッチ 浅井 恵 300円	RV 11:30~12:00 OXIGENO
13:00	12:45~13:30 ベーシックエアロ 乾 麻子 400円		13:00~13:45 筋トレ&エアロ 片岡 昭子 300円	RV 12:45~13:15 OXIGENO	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 FIGHT DO
14:00	13:45~14:30 ヨガ 乾 麻子 400円		14:00~14:30 ピラティス 浜口 しげこ 400円	13:45~14:30 みんなのエアロ 白河 理恵 200円	13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 400円	13:30~14:15 フラダンス 片岡 昭子 300円	13:30~14:15 リズムシェイプ 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 HIP-HOP 浜口 しげこ 500円	14:45~15:30 姿勢改善リラックス 杉本 道代 300円	14:20~15:00 ヘルスUPヨガ 小西 千佳子 300円	14:30~15:15 股関節エクササイズ 浅井 恵 300円	14:30~15:15 ボディメンテナンス 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	15:10~15:40 ヨガストレッチ 小西 千佳子 200円	15:30~16:15 コンディショニング 杉本 道代 300円	15:30~16:15 エアロベーシック 田中 友美子 300円
17:00	17:00~17:45 背骨コンディショニング 橋本 蘭美 300円		17:15~18:00 筋膜リリース 浅井 恵 300円	RV 17:00~17:30 FIGHT DO	RV 17:00~17:30 HYPER C	16:25~17:15 ヨガ 杉本 道代 300円	16:30~17:20 心と身体を癒やすヨガ 田中 友美子 300円
18:00	18:00~18:45 ダイエットヨガ 橋本 蘭美 300円		18:30~19:00 ポル・ド・ブラ 橋本 蘭美 200円	17:45~18:15 ジャズストレッチ 浅井 恵 100円	RV 18:00~18:30 ELEVEN	RV 18:00~18:30 HYPER C	17:55~18:25 週末リセット~Cardio~ 田中 友美子 200円
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 片岡 昭子 300円		19:15~20:15 ZUMBA 60 橋本 蘭美 300円	18:30~19:15 ダンスエクササイズ 浅井 恵 300円	19:00~19:45 1・3・5週 キックボクササイズ 2・4週 陰陽ヨガ YU-RI 300円	RV 18:45~19:15 ELEVEN	18:30~19:00 週末リセット~Relax~ 田中 友美子 200円
20:00	RV 20:00~20:30 X 55		20:30~21:15 リラックスヨガ 橋本 蘭美 300円	19:30~20:15 エアロベーシック 川邊 尚子 300円	20:30~21:15 ヨガ 川邊 尚子 300円		
21:00	RV 20:45~21:15 HYPER C						
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。