

2021.4~



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

有料 は有料スクールレッスン は無料レッスン

月	火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ		ヨガ	スタジオ	プール	ヨガ	スタジオ		ヨガ	スタジオ		ヨガ	
8:00																			
9:00																			
10:00	9:00~10:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ 500円	9:30~10:15 アクア45 Maya 300円		9:00~10:00 體メロ 健康ストレッチ 三室 寿樹 300円	9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ 有料		9:10~10:10 太極拳 藤村 富美子 500円		9:00~9:45 ボディ コンディショニング 大塚 茂之 400円		9:20~9:50 アクアコンディショニング 坂根 綾 300円					9:20~10:20 太極拳 山田 証司 500円			
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya 300円		10:00~11:00 シェイプアップヨガ 門田 有料	10:10~11:10 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹 300円	10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ 有料		10:20~11:00 リフレッシュムーブ 香妻 亜紀 700円		10:00~10:45 エアロベリック 大塚 茂之 400円		10:00~10:45 アクア45 坂根 綾 500円		10:30~11:30 マットサイエンス 平田 智子 700円		11:00~12:10 アンチエイジング ヨガ 70 門田 有料	11:00~11:45 ZUMBA 柴田 竜一 300円		11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ~朝Ver~ 松村 有料	
12:00	11:45~12:30 ピラティス With プロップ 松村 500円		11:00~12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 有料	11:30~12:10 フロアバレエ 40 武田 春美 400円	11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ 有料		11:10~11:40 エアロベリック 平田 智子 400円		10:55~11:55 SALSATION YOKO 300円			11:00~12:00 リセットヨガ 坂本 有料	11:40~12:10 青竹ピクス 平田 智子 400円						
13:00	12:45~13:15 ピラティス 30 松村 400円		12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 有料	12:30~13:20 スタンドバレエ 武田 春美 500円	12:40~13:40 4泳法習得 前之園 さとみ 有料		12:00~12:40 ポールエクササイズ 平田 智子 600円		12:30~13:30 氣功 萬谷 美佐子 500円						13:00~14:00 SALSATION Toshiko 300円	12:40~13:40 ヨガ 松村 實世子 500円		13:00~14:00 シェイプアップヨガ 門田 有料	
14:00	13:30~14:15 フラダンス maco 500円	13:30~14:00 アクア 30 坂根 綾 300円		13:30~14:15 ZUMBA 柴田 竜一 300円		13:00~14:00 デトックスヨガ 門田 有料		13:05~13:50 調整体操 米倉 久史 500円		13:50~14:40 ZUMBA MIKA 500円		14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ 有料	14:15~15:00 はじめてジャズダンス 三室 寿樹 300円			13:50~14:30 ピラティス 松村 實世子 400円			
15:00	14:30~15:15 エアロベリック 大塚 茂之 400円			14:30~15:30 SALSATION YOKO 300円	14:45~15:45 キンダー (1コース)		14:50~15:35 バレトン HISASHI 500円		14:50~15:35 ジャズストレッチ 三室 寿樹 300円				15:15~16:00 バレトン HISASHI 500円						
16:00	15:25~16:10 ボディコンディショニング 大塚 茂之 400円	15:50~16:50 キンダー (1コース)			15:50~16:50 キンダー (1コース)				16:30~17:30 KID'S バレエ キンダー		15:50~16:50 キンダー (1コース)			15:25~16:25 KID'S バレエ キンダー&キッズ					
17:00	17:00~18:10 KID'S バレエ キッズ&ジュニア	16:55~17:55 キッズ (2コース)			16:55~17:55 キッズ (2コース)				17:35~18:45 KID'S バレエ キッズ		16:55~17:55 キッズ (2コース)			16:30~17:40 KID'S バレエ ジュニア					
18:00		18:00~19:00 ジュニア (2コース)			18:00~19:00 ジュニア (2コース)				17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ				17:00~18:00 自律神経調整ヨガ ~夜Ver~ 坂本 有料						
19:00						19:00~20:00 デトックスヨガ 坂本 有料			17:30~18:30 フィットネスバレエ 武田 春美 有料				17:30~18:30 フィットネスバレエ 武田 春美 有料						
20:00	19:30~20:30 SALSATION Toshiko 300円		19:30~20:30 フロアヨガ 松村 有料				19:30~20:30 SALSATION Toshiko 300円		19:30~20:30 ウォーキングヨガ 葛迫 有料	19:30~20:30 MEGA DANZ MAKI 300円			19:00~20:10 アンチエイジング ヨガ 70 葛迫 有料						
21:00																			

休館日

プール休館

プール休館

プール休館

予告：ラディカルフィットネス パーチャルシステム導入
ラディカルパワーやFIGHT DOといった皆様ご存知のプログラムだけでなく、注目のミニトランポリンを使用したUBOUNDもお楽しみ頂けます！本システムの参加は無料ですので、是非ご期待くださいませ。

- 水中レッスンは全コース使用とさせていただきます。
- ミニボール・ストレッチボール・ステップ等を使うレッスンは、数に限りがございます。
- 器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- 祝日の17:00以降開始のレッスンはございません。予めご了承ください。
- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。
- レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。
- スタジオ寸前にレッスンご参加のためお並びいただく場合は、前のクラスのレッスン終了時間からとさせていただきます。