



SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

2021.7~

	月			水			木			金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00																		
10:15~11:15	UBOUND HYODO (定員15名) 500円	saori レッスン2本セット 700円 10:30~11:15 FIGHT DO 45 saori 400円	10:30~11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	10:30~11:15 ボルドブラ 福井 真衣 300円	10:15~11:15 ピラティス 嘉久 詩乃 500円	10:20~10:50 アクア30 橋本 龍美 300円	10:15~11:15 ヨガ saori 400円			10:00~10:45 MEGA DANZ 45 日根 美和 A 400円	10:00~11:00 ヨガ 乾 麻子 400円		10:30~11:15 フラダンス 梅川 理恵 300円			10:30~11:15 ヨガ 鍛冶 有紀子 500円		
11:00																		
11:30~12:15	RADICAL POWER 45 saori 400円	浜口しげ子 レッスン2本セット 800円 11:30~12:15 ラテンエアロ 浜口 しげ子 500円	12:00~12:20 ヌードルエクササイズ	11:30~12:15 ZUMBA 福井 真衣 300円	11:30~12:30 ヨガ 嘉久 詩乃 400円	11:30~12:00 スキンダイブ 専用コース レッスン修了者対象 12:00~12:30 週替り スイム初級 中井	11:25~12:10 ラテンエアロ 乾 麻子 300円			11:00~11:45 エアロベーシック 赤羽 美咲 300円	11:10~11:55 FIGHT DO 45 日根 美和 B 400円		11:30~12:15 ZUMBA 橋本 龍美 300円		9:15~12:35 アクア ティック スクール	11:30~12:10 ピラティス& ボディメイク 鍛冶 有紀子 300円		9:15~12:35 アクア ティック スクール
12:00																		
12:30~13:15	ZUMBA 浜口 しげ子 500円	12:35~13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円	12:30~13:00 基本スイム (クロール)	12:30~13:30 イベント枠	12:45~13:45 マットエクササイズ 廣岡 美咲 400円	12:00~14:00 ダイビング講習	12:25~13:10 ピラティス 乾 麻子 300円			12:00~12:50 ZUMBA 野村 純子 300円	12:10~12:55 ダンスエアロ 日根 美和 C 400円		12:30~13:15 UBOUND 45 HYODO 400円			12:25~13:25 SALSATION Yukiko 300円		12:50~13:25 アクア35 野村 純子 300円
13:00																		
13:30~14:15	MEGA DANZ 45 戸田 沙織里 500円	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円	13:15~14:00 アクア45 藤本 富士子 300円	13:45~14:05 ストレッチボール	14:00~14:45 ボクシングシェブ 廣岡 美咲 400円	13:00~13:30 基本スイム (背泳ぎ)	13:25~14:10 アロマヨガ 未藤 潤子 300円			13:15~14:00 RADICAL POWER 45 齊藤 晴香 500円	13:10~13:55 フリースタイルダンス 浜口 しげ子 500円		13:30~14:00 サークルエクササイズ 奥谷 真由美 500円		13:00~14:00 背骨コンディショニング 野村 純子	13:45~14:30 UBOUND45 福井真衣 (定員15名) A 600円	13:50~14:35 Reejam 野村 純子 300円	
14:00																		
14:25~15:10	ボルドブラ 粟津 裕行 300円	14:35~15:20 フラダンス KAZ 400円	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim	14:20~15:20 ステップミドル 松本 晃 500円	14:30~15:15 アクア45 saori 400円	14:15~14:45 RADICAL POWER	14:20~15:05 エアロミドル 水本 百合 300円			14:15~15:00 MEGA DANZ 45 saori A 400円	14:10~14:55 リラクゼーション& パワーヨガ 浜口 しげ子 400円		14:45~15:30 サークルエクササイズ 未藤 潤子 300円		14:15~15:00 FIGHT DO 45 HYODO 400円			
15:00																		
15:25~16:10	エアロミドル 粟津 裕行 300円																	
16:00																		
16:45~17:45	キッズ空手																	
17:00																		
17:30~18:15																		
18:00																		
18:15~18:45	UBOUND 定員16名																	
19:00																		
19:30~20:15	ダンスエアロ 鈴木 秀明 300円	19:15~20:15 ヨガ 甲斐 希美 500円	有料スクール 19:30~20:15 enjoy swim	19:30~20:15 エアロミドル 小林みのり 400円	19:15~20:00 コンディショニング saori 400円	19:20~19:50 基本スイム (クロール他)	19:00~20:00 ZUMBA 西浦 英佑 300円	19:15~20:15 PHIピラティス 松山 夏菜 500円										
20:00																		
20:30~21:15	RADICAL POWER 45 藤井 絢介 100円	20:30~21:10 スタイルアップ エクササイズ 鈴木 秀明 100円	20:20~21:05 マスターズ	20:30~21:15 FIGHT DO 45 齊藤 晴香 400円	20:25~21:10 ボルドブラ 小林みのり 400円	20:00~20:45 スキンダイブ	20:15~21:15 RADICAL POWER	20:30~21:15 YOGA MOVE 松山 夏菜 400円										
21:00																		
22:00																		

プール休館

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、注目のミン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。