

2021.7~



# SHARE FITNESS TIME SCHEDULE

月			火	水			木			金			土			日			
スタジオ		有料ヨガ		スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	スタジオ	プール	有料ヨガ	
10:00																			
10:30~10:45	RV			10:30~11:00 アロマストレッチ AI 300円			10:30~11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円	10:30~11:00 スイム初級		10:50~11:20 アクティブPilates 原 900円	10:30~11:00 スイム中級		10:20~10:50 スタートエアロ 杉本 300円			10:15~11:00 ストリートダンス YUMI 500円	9:00~11:15 アクアティックスクール (子ども)		
11:00	RV	10:30~11:30 リセットヨガ 塚部		11:00~12:15 アクアティックスクール (子ども)		10:30~11:40 アンチエイジング70 古味 体験不可	11:00~12:00 自律神経調整ヨガ ~薪ver~ 塚部	11:00~12:15 アクアティックスクール (子ども)		11:30~12:00 『身体・骨格YOGA』 原 900円	10:00~12:15 アクアティックスクール (子ども)		11:00~11:30 RADICAL POWER 30 杉本 400円			11:15~12:15 セルフコンディショニング YUMI 500円	11:00~12:00 シェイプアップヨガ 葛迫	11:00~12:00 リセットヨガ 門田	
12:00	RV			11:30~12:30 背骨コンディショニング 奥谷 500円			11:45~12:15 健康増進クラス marcia 300円			12:15~12:45 X 55			RV	12:00~12:30 RADICAL ONE		11:45~13:00 アクアティックスクール (子ども)			
13:00	RV			RV		12:30~13:30 自律神経調整ヨガ ~薪ver~ 古味	RV	12:45~13:15 RADICAL ONE		RV	12:30~13:00 スイム上級					RV	12:30~12:45 STRETCH	11:45~13:00 アクアティックスクール (子ども)	
14:00	RV			12:45~13:30 UBOUND		13:00~13:30 SkinDive	RV	13:30~14:00 RADICAL POWER		RV	13:00~13:15 HYPER C		12:30~13:30 フローヨガ 松村 体験不可			RV	13:00~13:45 FIGHT DO	13:00~14:00 デトックスヨガ 門田	
15:00	RV			14:10~14:25 ラテンダンス基礎舞 0円			RV	14:15~14:45 RADICAL AERO		RV	13:30~14:15 FIGHT DO 45 万波 500円					RV	14:00~14:15 ELEVEN		
16:00	RV			14:30~15:15 ラテンダンス 舞 500円			RV	15:00~15:45 ZUMBA 片岡 300円		RV	14:30~15:10 オリジナルステップ 水本 300円		RV	14:15~14:45 LATIN DANCE		RV	14:30~15:15 X 55		
17:00	RV			15:30~16:15 ZUMBA 舞 500円			RV	16:00~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau 100円		RV	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 200円		RV	15:00~15:45 A-yoga 川内 200円		RV	15:30~16:15 UBOUND		
18:00	RV			16:00~17:00 フローヨガ 川内 体験不可		14:30~20:00 アクアティックスクール (子ども)	RV	16:15~16:45 OXIGENON		RV	16:00~16:45 UBOUND 万波 500円		RV	16:00~16:45 UBOUND 万波 500円		RV	16:30~17:00 MEGADANZ	14:00~18:45 アクアティックスクール (子ども)	
19:00	RV			16:30~17:00 OXIGENON			RV	17:15~18:00 UBOUND		RV	16:15~16:45 OXIGENON		RV	17:15~18:15 RADICAL POWER 60 片野 700円		RV	17:15~17:45 RADICAL AERO		
20:00	RV			17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林			RV	18:15~18:45 OXIGENON		RV	17:00~17:30 LATIN DANCE		RV	17:00~18:00 ウォーキングヨガ 川内		RV	18:30~19:00 MEGADANZ		
21:00	RV			18:45~19:30 キックボクシング フィットネス 林 500円			RV	19:00~19:30 RADICAL AERO		RV	18:00~19:00 シェイプアップヨガ 美世		RV	19:00~20:00 デトックスヨガ 美世		RV	19:30~20:15 FIGHT DO		
		女性専用クラス 19:00~20:10 アンチエイジング ヨガ70 川内 体験不可		19:30~20:30 リセットヨガ 川内			RV	19:45~20:30 FIGHT DO		RV	19:30~20:15 FIGHT DO								

プール休館

休館日

**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、注目のミニランボリンを使用した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、是非ご参加ください。

- インストラクターの都合により、プログラム・内容を変更する場合がございます。
- パーベール・ストレッチポール・ステップ・バランスボールを使うレッスンは、器具がなくなり次第締め切らせていただきます。
- レッソンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
- 強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
- 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。