

2021.4~



# 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
10:00			細川 水・日レッスン 12回分購入すれば 12,000円 ※有効期限4ヶ月				YUMI 2本連続受講で 800円
11:00	RV 10:30~11:00 OXIGENO	10:30~11:00 アロマストレッチ AI 300円	10:30~11:00 アクアピクス 細川 1500円	10:30~11:00 スイム初級	10:30~11:00 スイム中級	10:30~11:00 スイム中級	9:00~11:15 アクアティック スクール (子ども)
12:00	RV 11:15~11:45 FIGHT DO	10:30~11:30 リセットヨガ 塚部	10:00~12:15 アクアティック スクール (子ども)	10:30~11:30 ストレッチヨガ 淡川 400円	10:50~11:20 アクティブPilates 原 900円	10:00~12:15 アクアティック スクール (子ども)	10:15~11:00 ストリートダンス YUMI 500円
13:00	12:10~12:25 15分で汗かこう! 舞 0円		11:30~12:30 背骨 コンディショニング 奥谷 500円	11:00~12:15 アクアティック スクール (子ども)	11:30~12:00 「身体-導」YOGA 原 900円	11:30~12:00 アクアピクス 林 300円	11:15~12:00 セルフ コンディショニング YUMI 500円
14:00	12:30~13:15 ダンスEX 舞 500円		12:15~12:45 SkinDive	12:00~13:00 PHIピラティス 井上 800円	12:30~13:00 アクアピクス30 marica 400円	12:30~13:00 スイム上級	11:45~13:00 アクアティック スクール (子ども)
15:00	13:30~14:15 ルーシーダットン 舞 500円		RV 12:45~13:15 HYPER C	12:30~13:30 自律神経調整ヨガ ~嵐ver~ 古味	13:10~13:40 水中体操 marica 400円	12:30~13:30 フローヨガ 松村 体験不可	12:30~13:15 FIGHT DO 45 松本 800円
16:00	14:30~15:15 ステップベーシック45 田中 400円		RV 13:30~13:45 ELEVEN	13:15~13:45 エアロベーシック 松浦 300円	13:30~14:15 FIGHT DO 45 万波 700円	13:00~14:00 ハワイアンフラ 長尾 500円	12:30~13:30 フローヨガ 川内 体験不可
17:00	RV 15:30~16:00 MEGADANZ		14:10~14:25 ラテンダンス基礎舞 0円	14:00~14:45 青竹体操 marica 400円	14:30~15:10 STEPベーシック 水本 300円	14:15~15:15 Salsation Yukiko 500円	13:30~14:15 ZUMBA 松本 800円
18:00	RV 16:30~17:00 UBOUND		14:30~15:15 ラテンダンス 舞 500円	15:00~15:45 ZUMBA 片岡 300円	15:20~15:50 スタートエアロ 水本 200円	16:00~16:45 OXIGENO 万波 700円	14:30~14:45 デトックスヨガ 門田
19:00	RV 17:30~18:00 X 55		15:30~16:15 ZUMBA 舞 500円	16:00~17:00 フラダンス 川内 体験不可	16:10~17:15 セルフコンディショニング 若水 500円	14:00~20:00 アクアティック スクール (子ども)	14:30~15:00 OXIGENO 14:30~15:00 OXIGENO
20:00	RV 18:30~19:00 ELEVEN		16:30~17:00 OXIGENO	16:00~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau 100円	17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林	17:00~18:00 ウォーキングヨガ 川内	14:00~18:45 アクアティック スクール (子ども)
21:00	19:30~20:30 RADICAL POWER 60 片野 700円	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	RV 17:15~18:15 OXIGENO	RV 17:15~17:45 OXIGENO	RV 18:15~18:45 UBOUND	RV 17:30~18:00 X 55	RV 16:30~17:00 MEGADANZ
			18:45~19:30 キックボクシング フィットネス 林 500円	RV 18:15~18:45 UBOUND	RV 18:45~19:15 MEGADANZ	RV 17:30~18:00 X 55	RV 15:30~16:00 UBOUND
			19:00~20:00 STEP&リラックス 片野 700円	RV 19:00~20:00 STEP&リラックス 片野 700円	RV 19:30~20:30 ピラティス with ボール 井上 800円	RV 17:30~18:00 X 55	RV 15:30~16:00 UBOUND
			19:30~20:30 リセットヨガ 川内	RV 19:00~20:00 STEP&リラックス 片野 700円	RV 19:30~20:30 ピラティス with ボール 井上 800円	RV 17:30~18:00 X 55	RV 15:30~16:00 UBOUND
			20:00~20:30 X 55	RV 19:30~20:30 リセットヨガ 川内	RV 19:45~20:45 自律神経調整ヨガ ~夜ver~ 美世	RV 17:30~18:00 X 55	RV 15:30~16:00 UBOUND
			20:15~20:30 FIGHT DO	RV 20:00~20:30 X 55	RV 19:45~20:45 自律神経調整ヨガ ~夜ver~ 美世	RV 17:30~18:00 X 55	RV 15:30~16:00 UBOUND

プール休館

休館日

**ラディカルフィットネス/バ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。
- バーベル・ストレッチボール・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。