

2021.6~



# 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	10:30~11:00 アクアピクス 細川 1,000円	10:30~11:40 アンチエイジング70 古味 体験不可	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	9:00~11:15 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	9:00~11:15 アクア ティック スクール (子ども)						
11:00		10:30~11:30 リセットヨガ 塚部		11:30~12:30 背骨 コンディショニング 奥谷 500円	10:00~12:15 アクア ティック スクール (子ども)		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-魂」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	11:15~11:45 アクアピクス30 林 300円	11:00~12:00 シェイプアップヨガ 葛迫	11:15~12:15 セルフ コンディショニング YUMI 500円		11:00~12:00 リセットヨガ 門田	女性専用クラス				
12:00	RV			12:15~12:45 FIGHT DO	12:15~12:45 SkinDive		11:45~12:15 健康増進クラス marcia 300円			RV			RV		11:45~13:00 アクア ティック スクール (子ども)				11:45~13:00 アクア ティック スクール (子ども)				
13:00				12:45~13:30 UBOUND AI 500円	12:45~13:30 スイム初級	12:30~13:30 自律神経調整ヨガ ~昼ver~ 古味	RV	12:45~13:15 RADICAL ONE		RV	12:15~12:45 X 55	12:30~13:00 スイム上級			12:30~13:30 フローヨガ 川内 体験不可		12:30~13:30 フローヨガ 川内 体験不可		RV	12:30~12:45 STRETCH			
14:00	RV			14:10~14:25 ラテンダンス基礎舞 0円			RV	13:30~14:00 RADICAL POWER		RV					13:00~14:00 ハワイアンフラ 長尾 500円					RV	13:00~13:45 FIGHT DO	13:00~14:00 デトックスヨガ 門田	
15:00	RV			14:30~15:15 ラテンダンス 舞 500円			RV	14:15~14:45 RADICAL AERO		RV					14:00~20:00 アクア ティック スクール (子ども)					RV	14:00~14:15 ELEVEN		
16:00	RV			15:30~16:15 ZUMBA 舞 500円			RV	15:00~15:45 ZUMBA 片岡 300円		RV					15:00~15:45 A-yoga 川内 200円					RV	14:30~15:15 OXIGENO		
17:00	RV			16:30~17:00 OXIGENO	14:30~20:00 アクア ティック スクール (子ども)	16:00~17:00 フローヨガ 川内 体験不可	RV	16:00~17:00 フラダンス イズミ Hula Halau 100円		RV					16:00~16:45 UBOUND 万波 500円					RV	15:30~16:15 UBOUND	14:00~18:45 アクア ティック スクール (子ども)	
18:00	RV			17:15~18:15 英語で空手 (子ども) 林			RV	17:15~18:00 UBOUND		RV					17:15~18:15 RADICAL POWER 60 片野 700円					RV	16:30~17:00 MEGADANZ		
19:00	RV			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 OXIGENO		RV					17:00~18:00 ウォーキングヨガ 川内					RV	17:15~17:45 X 55		
20:00		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 RADICAL POWER 60 片野 700円			RV	19:00~19:30 RADICAL AERO		RV													
21:00				19:45~20:30 X 55		19:30~20:30 リセットヨガ 川内	RV	19:45~20:30 FIGHT DO		RV													

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。