

# 2021.6.1~6.20

# アグロフィットネス レッスンスケジュール



AGRO FITNESS  
Sports & health club

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C		studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C
10:00																			
10:30	ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00			背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05	前コンディショニング 10:30~10:45		モーニングストレッチ 10:30~10:45												
11:00		太極舞 荒木成美 10:45~11:30																	
11:30			シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00	BASICエアロ 浦谷光子 11:20~12:05															
12:00																			
12:30	FIGHT DO 45 のん 12:20~13:05	筋コンディショニング スタッフ 12:10~12:40		UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 12:25~13:00															
13:00				フラダンス kaoru 12:30~13:15															
13:30	リトモス ゆうか 13:25~14:10	Relaxヨガ Yuko 13:30~14:15		ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	OXIGENO 45 ナターシャ 13:40~14:25														
14:00																			
14:30	フラダンス 湯浅まゆみ 14:25~15:10	ケアストレッチ Yuko 14:30~15:00		FIGHT DO 45 ko-saka 14:40~15:25	リトモス ゆうか 14:45~15:30														
15:00																			
15:30																			
16:00	UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:35~16:20																		
16:30																			
17:00																			
17:30		FIGHT DO 45 中川 17:00~17:45																	
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

木曜日  
店休日

◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆

- ◇他のお客様のご迷惑とならないようスタッフの指示に従って頂きますようお願いいたします。
- ◇レッスン開始時間の10分前よりお並びいただけます。
- ◇入場はレッスン開始5分前にスタッフのご案内いたします。
- ◇スタジオ入場の際、静脈認証をお願いいたします。
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。

Studio A 定員【20名】  
※UBOUND 【18名】  
Studio B 定員【20名】  
※UBOUND 【18名】  
Studio C 定員【20名】  
※オープンスタジオ  
(あぐろの湯のお客様もご参加頂けます)

営業時間  
平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~20:00  
日曜 10:00~18:00  
木曜:店休日