

2026/1

アグロフィットネス レッスンスケジュール



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 A	studio B	studio A	studio B		studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B
10:00						10:00	10:00					10:00
10:30						10:30	10:30					10:30
11:00	10:30~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ					11:00	10:40~11:40 背骨コンディショニング ナターシャ	10:30~11:15 リトモス 青山耀士	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光		10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika	10:45~11:30 BASICエアロ 吉田
11:30						11:30						
12:00	11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一				12:00						
12:30						12:30	12:00~12:30 チュートレ ナターシャ	11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原	11:30~12:15 BASICヨガ 金本久美		11:45~12:30 パレトン HISASHI	
13:00						13:00						
13:30	13:00~13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:50~13:35 マスターエアロ 白須秀一				13:30	13:05~13:50 ピラティス Yoshi	13:00~13:45 ダンスFIT ちゃんまい	12:30~13:15 BASICエアロ 金本久美	12:25~13:10 リトモス 石川雅弘		
14:00						14:00						
14:30	14:00~15:00 【有料】フラダンス スキルアップクラス 湯浅まゆみ	14:00~15:00 Relaxヨガ Yuko				14:30	14:05~14:50 BASICヨガ YUI	14:00~14:45 UBOUND 45 翔里	13:35~14:20 MEGADANZ 45 YUKA	13:30~14:15 ボル・ド・ブラ HISASHI	13:45~14:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI	13:45~14:30 ヨガ&ボール 金本久美
15:00						15:00						
15:30						15:30						
16:00						16:00						
16:30						16:30						
17:00						17:00						
17:30						17:30						
18:00						18:00						
18:30						18:30						
19:00						19:00						
19:30						19:30						
20:00						20:00						
20:30						20:30						
21:00						21:00						
21:30						21:30						
22:00						22:00						
22:30						22:30						
23:00						23:00						

◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆ ※ルールを逸脱した行為が発覚した場合スタジオ利用を制限させて頂く場合がございます

- ◇レッスン内容及び担当者は変更になる可能性があります
- ◇他のお客様のご迷惑とならないためにスタッフ、インストラクターの指示に従って頂きますようお願いいたします
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。
- ◇レッスン開始までにスタジオ入口の端末にてチェックインを済ませてください
- ◇レッスン予約、キャンセルはレッスン開始15分前まで◆予約後参加できなくなった場合は必ずご自身でキャンセルを行ってください

Studio 定員【25名】
※マット使用レッスン MAX35名

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~18:00