

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	studio A	studio B	
10:00								10:00		10:30~11:15		10:30~11:15		
10:30	10:30~11:30 レギエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩崎	10:45~11:30 ZUMBA ナターシャ	11:00~11:45 BASICヨガ Sakika	10:30~11:15 BASICエアロ 中尾	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		10:45~11:30 Relaxヨガ Sakika	10:45~11:30 BASICエアロ 吉田	
11:00				11:40~12:25 BASICヨガ Sakika	11:35~12:20 ZUMBA 白須秀一	11:30			11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原	11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい	11:30~12:15		11:45~12:30 Relaxヨガ Yuko	11:45~12:30 BASICエアロ 吉田
11:30				11:40~12:25 太極拳 品川仁志	12:00~12:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:00		12:00~12:30 チュートレ ナターシャ		12:30~12:15		12:15~13:00 UBOUND 45 翔里	12:15~13:00 UBOUND 45 翔里	
12:00	11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一	11:55~12:55 Relaxヨガ Yuko	12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里	12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami	13:00		13:00~13:50 ビラティス Yoshi	13:00~13:45 ダンスFIT ちゃんまい	13:30~13:15		12:45~13:30 ジャズダンス HISASHI	12:45~13:30 ジャズダンス HISASHI	
12:30				13:45~14:30 リトモス 中道麻里	13:55~14:40 フローミュージックヨガ ami	14:00		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 ポル・ド・ブラ HISASHI	TICKET	13:45~14:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI	
13:00	13:00~13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:50~13:35 マスターEアロ 白須秀一	13:20~14:05 ローラーピラティス 万波伸年	13:10~13:55 ローラーピラティス 塩崎	13:45~14:30 ダンスFIT 中道麻里	14:00		14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA		14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA		13:45~14:45 ヨガ&ポール 金本久美	13:45~14:45 ヨガ&ポール 金本久美	
13:30				14:25~15:10 FIGHT DO 45 万波伸年	14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo	14:30								
14:00	TICKET	14:00~15:00 【有料】フランジ スキルアップクラス 湯浅まゆみ	14:00~15:00 Relaxヨガ Yuko											
14:30														
15:00														
15:30														
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30												
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA													
19:00														
19:30	19:15~20:00 SALSATION® Yukiko	19:15~20:00 Relaxヨガ Saya												
20:00	CHANGE													
20:30	20:15~21:00 ピラティス Yukiko													
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

定休日

◆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ございます
- ◇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
土曜日	10:00~21:00
日曜日	10:00~18:00