

# 2026/3 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												
10:30												
11:00	10:30~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩崎										
11:30												
12:00	11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一	10:45~11:30 SALSATION® sawa	11:00~11:45 バレエ コンディショニング 湯浅まゆみ	10:40~11:25 BASICヨガ Sakika	10:30~11:15 BASICエアロ 中尾						
12:30												
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			11:40~12:25 太極拳 品川仁志	11:35~12:20 ZUMBA 白須秀一						
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	13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年		12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里	12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami	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				
15:00												
15:30												
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30	キッズスクール HIPHOPダンス	スタジオ開放 15:30~18:30								
16:30			MAD DANCE スクール									
17:00		パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	リトルキッズ入門 (45分) 15:30~16:15	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約								
17:30			キッズ入門 (60分) 16:30~17:30									
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	19:15~20:00 FIGHT DO 45 松本典昭	19:15~20:00 ピラティス 塩崎	19:15~20:00 SALSATION® RINA	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光	19:15~20:00 FIGHT DO 45 高坂	19:20~20:05 ウェープリング 市村仁美				
20:00												
20:30	20:15~21:00 ピラティス Yukiko	20:20~21:05 ダンスFIT AYA	20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:20~21:05 UBOUND 45 翔里	20:20~21:05 UBOUND 45 万波伸年	20:15~21:00 ローラーピラティス 塩崎	20:15~21:00 BASICエアロ 白須秀一	20:20~21:05 Relaxヨガ 市村仁美				
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
- ◇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