

2026/4 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 | 定休日 | studio A | studio B | studio A | studio B | studio A | studio B |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:45~11:30 フローミュージックヨガ ami | 10:30~11:15 ローラーピラティス 塩焜 | 10:45~11:30 DEMO 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 | 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 久本浩代 | 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 | | | 11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい | | |
| 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 | 12:00~12:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ | 11:40~12:25 ピラティス 塩焜 | 11:35~12:20 ZUMBA 白須秀一 | 12:00 | 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 パレオン HISASHI | 12:15~13:00 UBOUND 45 翔里 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ | 12:50~13:35 マスターエアロ 白須秀一 | | | 12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里 | 12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami | 13:00 | | | 12:30~13:15 BASICエアロ 金本久美 | 12:45~13:30 ジャズダンス HISASHI | |
| 13:30 | | | | | | | 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 | | | |
| 14:00 | 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 | 13:10~13:55 ローラーピラティス 塩焜 | 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 | | | 13:35~14:20 MEGADANZ 45 YUKA | 13:30~14:15 ボル・ド・ブラ HISASHI | 13:45~14:30 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI |
| 14:30 | | | 14:25~15:10 POWERエレメント POWER 30 万波伸年 | 14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo | | | 14:30 | 14:05~14:50 BASICヨガ YUI | 14:00~14:45 UBOUND 45 翔里 | | | 13:45~14:30 ヨガ&ボール 金本久美 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 | | | 14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA | | |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 | | | | | スタジオ開放 15:00~17:30 |
| 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 | | | 16:00 | | | | | イベント枠 |
| 16:30 | | | MAD DANCE スクール | | | | 16:30 | | | | | パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約 |
| 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 | | | 17:00 | | | | | |
| 17:30 | | | キッズ入門 (60分) 16:30~17:30 | | | | 17:30 | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | |
| 18:30 | 18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA | | | | | | 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | | | 18:40~19:25 FIGHT DO 45 万波伸年 | 18:30~19:15 ローラーピラティス 塩焜 | |
| 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 塩焜 | 19:15~20:00 SALSATION® RINA | 19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光 | 19:30 | 19:15~20:00 FIGHT DO 45 高坂 | 19:20~20:05 Relaxヨガ Saya | | | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | 19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年 | | |
| 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 POWERエレメント POWER 30 万波伸年 | 20:15~21:00 BASICエアロ 中尾 | 20:30 | 20:15~21:00 BASICエアロ 白須秀一 | 20:20~21:05 ダンスFIT AYA | | | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | 21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | 22:30 | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | 23:00 | | | | | |

月曜 10:45~11:30 スタジオA
レゲエヨガ(KYOKO HCJ)
代行→フローミュージックヨガ(ami)

火曜 14:25~15:15 スタジオA
水曜 20:20~21:05 スタジオA
RADICAL POWER 万波伸年
【有料】1100円(税込)

◆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

平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~18:00