

2026/5~6

# 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							定休日							
10:30														
11:00	10:45~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩焔	10:45~11:30 体験レッスン 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 中級エアロ 中尾			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														
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 塩焔	11:35~12:20 ZUMBA 白須秀一			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	
12:30														12:15~13:00 UBOUND 45 翔里
13:00	13:00~13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:50~13:35 BASICエアロ (1/3週) マスターエアロ (2/4週) 白須秀一			12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里	12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami			13:05~13:50 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	12:45~13:30 ジャズダンス HISASHI	
13:30														
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 塩焔	13:45~14:30 リトモス 中道麻里	13:55~14:40 フローピートヨガ ami			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
14:30														
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		スタジオ開放 15:30~18:30				スタジオ開放 15:30~18:30			スタジオ開放 15:00~17:30	イベント枠
16:30			MAD DANCE スクール											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		パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約				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 haru	19:15~20:00 FIGHT DO 45 松本典昭	19:15~20:00 ピラティス 塩焔	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 Relaxヨガ Saya	18:40~19:25 FIGHT DO 45 万波伸年	18:30~19:15 ローラーピラティス 塩焔		
20:00														
20:30	20:15~21:00 ピラティス Yukiko	20:20~21:05 ZUMBA haru	20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:20~21:05 UBOUND 45 翔里	20:20~21:05 POWER 45 万波伸年	20:15~21:00 中級エアロ 中尾			20:15~21:00 BASICエアロ 白須秀一	20:20~21:05 ダンスFIT AYA	19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年			
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
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
- ◇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