

2026/9

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		
	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩寄				10:30~11:15 中級エアロ 中尾					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		
10:45~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ		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				10:40~11:40 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		11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい				
										11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原					
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 塩寄	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 BASICヨガ 金本久美		11:45~12:30 パレトン HISASHI	11:50~12:35 POWER 45 翔里	
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 (1/2週) Fit hop (3/4/5週) 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	12:55~13:25 UBOUND 30 翔里	
		13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年	13:10~13:55 ローラーピラティス 塩寄												
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			13:45~14:30 リトモス 中道麻里	13:55~14:40 フロービートヨガ ami				14:05~14:50 BASICヨガ asami	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	
		14:25~15:10 POWER 45 万波伸年	14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo												
	スタジオ開放 15:30~18:30	キッズスクール ダンス	スタジオ開放 15:30~18:30		スタジオ開放 15:30~18:30				キッズスクール ダンス	スタジオ開放 15:30~18:30				スタジオ開放 15:00~17:30	
	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				ガールズ HIPHOP			スタジオ開放 16:00~18:00		イベント枠	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約
		キッズ入門 (60分) 16:30~17:30							キッズ (60分) 16:15~17:15	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約					
									ジュニア/ティーン (60分) 17:30~18:30						
18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA															
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 塩寄	19:15~20:00 SALSATION® RINA	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光				19:30~20:00 ベーシックSTEP 白須秀一	19:20~20:05 Relaxヨガ Saya					
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	20:20~20:50 POWER 30 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 FIGHT DO 45 高坂	19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年				
			21:10~21:40 UBOUND 30 翔里						21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一						

◆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
土日祝

営業時間

10:00~23:00
10:00~21:00
10:00~18:00