2026/11 アグロフィットネス レッスンスケジュール

AGRO FITNESS Sports & health club

月曜日

studio A

- 10:45～11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ
- 11:45～12:30 FIGHT DO 45 高坂
- 13:00～13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ
- 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
- 18:15～19:00 MEGADANZ 45 YUKA
- 19:15～20:00 SALSATION® Yukiko
- 20:15～21:00 ピラティス Yukiko

studio B

- 10:30～11:15 ローラーピラティス 塩嵜
- 11:40～12:25 ZUMBA 白須秀一
- 12:40～13:25 BASICエアロ（第1/3） マスターエアロ（第2/4） 白須秀一
- 14:00～15:00 Relaxヨガ Yuko
- スタジオ開放 15:30～18:30
- パーソナルミット打ち（高坂） ※要予約
- 19:15～20:00 カキラ 田中友美子
- 20:20～21:05 ダンスFIT AYA

火曜日

studio A

- 10:45～11:30 SALSATION® sawa
- 11:55～12:55 Relaxヨガ Yuko
- 13:20～14:05 UBOUND 45 万波伸年
- 14:25～15:10 POWER 45 万波伸年
- キッズスクールダンス MAD DANCE スクール リトルキッズ入門（45分） 15:30～16:15 キッズ入門（60分） 16:30～17:30
- 19:15～20:00 入門エアロ 松本典昭
- 20:15～21:00 ZUMBA 松本典昭

studio B

- 11:00～11:45 バレエコンディショニング 湯浅まゆみ
- 12:00～12:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ
- 13:10～13:55 ローラーピラティス 塩嵜
- 14:15～15:00 BASICヨガ Michiyo
- スタジオ開放 15:30～18:30
- パーソナルミット打ち（高坂） ※要予約
- 19:15～20:00 ピラティス 塩嵜
- 20:20～20:50 POWER 30 翔里
- 21:10～21:40 UBOUND 30 翔里

水曜日

studio A

- 10:40～11:25 BASICヨガ Sakika
- 11:40～12:25 ピラティス 塩嵜
- 12:45～13:30 ダンスFIT（第1/2） Fit hop（第3/4/5） 中道麻里
- 13:45～14:30 リトモス 中道麻里
- 19:15～20:00 SALSATION® RINA
- 20:20～21:05 POWER 45 万波伸年

studio B

- 10:30～11:15 中級エアロ 中尾
- 11:35～12:20 ZUMBA 白須秀一
- 12:50～13:35 FIGHT DO 45 ami
- 13:55～14:40 フローヒートヨガ ami
- スタジオ開放 15:30～18:30
- パーソナルミット打ち（高坂） ※要予約
- 19:15～20:00 パワーヨガ 上田茂光
- 20:15～21:00 中級エアロ 中尾
- 21:15～22:15 【有料】マスターエアロ 白須スペシャル 白須秀一 ※実施日 11日/25日

木曜日

定休日

金曜日

studio A

- 10:40～11:40 背骨コンディショニング ナターシャ
- 12:00～12:45 床バレエ YURI
- 13:05～13:50 ピラティス Yoshi
- 14:05～14:50 BASICヨガ asami
- キッズスクールダンス ガールズHIPHOP キッズ（60分） 16:15～17:15 ジュニア/ティーン（60分） 17:30～18:30
- 19:30～20:00 ベーシックSTEP 白須秀一
- 20:15～21:00 BASICエアロ 白須秀一
- 21:15～22:00 マスターエアロ 白須秀一

studio B

- 10:30～11:15 リトモス 久本浩代
- 11:30～12:15 ハワイアンフラ 高原
- 13:00～13:45 ダンスFIT ちゃんまい
- 14:00～14:45 UBOUND 45 翔里
- スタジオ開放 15:30～18:30
- パーソナルミット打ち（高坂） ※要予約
- 19:20～20:05 Relaxヨガ Saya
- 20:20～21:05 FIGHT DO 45 高坂

土曜日

studio A

- 10:30～11:15 Relaxヨガ 上田茂光
- 11:30～12:15 BASICヨガ 金本久美
- 12:30～13:15 BASICエアロ 金本久美
- 13:35～14:20 MEGADANZ 45 YUKA
- 14:35～15:35 【有料】オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA
- 18:40～19:25 FIGHT DO 45 万波伸年
- 19:45～20:30 UBOUND 45 万波伸年

studio B

- 11:00～11:45 ダンスFIT ちゃんまい
- 12:25～13:10 リトモス 石川雅弘
- 13:30～14:15 ポル・ド・プラ HISASHI
- スタジオ開放 16:00～18:00
- パーソナルミット打ち（高坂） ※要予約
- 18:30～19:15 ローラーピラティス 塩嵜

日曜日

studio A

- 10:30～11:15 Relaxヨガ Sakika
- 11:45～12:30 バレトン HISASHI
- 12:45～13:30 ジャズダンス HISASHI
- 13:45～14:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI
- イベント枠

studio B

- 10:45～11:30 BASICエアロ 吉田
- 11:50～12:35 POWER 45 翔里
- 12:55～13:25 UBOUND 30 翔里
- 13:45～14:30 ヨガ&ポール 金本久美
- 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

◆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
- ◇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