

7/1~7/11 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 C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C		studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	
10:00																				
10:30	ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00			背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05					ストレッチ 10:30~10:45				SALSATION® DEMOレッスン MASAMI 10:20~11:05	背骨コンディショニング 和田寛子 10:30~11:15		Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00				
11:00		太極舞 荒木成美 10:45~11:30		OXIGENO 45 JUN 10:45~11:30			FIGHT DO 45 のん 10:45~11:30	太極拳 品川仁志 11:00~11:45					ストレッチ 10:45~11:00						ボール 11:00~11:20	
11:30			シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00	BASICエアロ 浦谷光子 11:20~12:05		ピラティス 有田佳奈 11:25~12:10							天空大河 ベガ 11:30~12:15	BASICエアロ 和田寛子 11:35~12:20						
12:00																				
12:30	リトモス HONOKA 12:20~13:05	Disco Dance エクササイズ Miki 12:10~12:55		マスターエアロ 中道麻里 12:25~13:10	フラダンス kaoru 12:30~13:15		ダンスFIT 中道麻里 12:15~13:00	カンフー 品川仁志 12:05~12:50												
13:00																				
13:30																				
13:30	マスターエアロ HONOKA 13:25~14:10	Relaxヨガ Yuko 13:30~14:15		ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15			リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 JUN 13:10~13:55												
14:00																				
14:30	フラダンス 湯浅まゆみ 14:25~15:10	ケアストレッチ Yuko 14:30~15:00																		
15:00																				
15:30	FIGHT DO 45 中川 15:30~16:15	OXIGENO 30 ナターシャ 15:50~16:20																		
16:00				OXIGENO 45 ナターシャ 15:15~16:00																
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	リトモス ゆうか 18:15~19:00			FIGHT DO 45 中川 18:15~19:00																
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

レッスン内容および担当者は変更する可能性があります

◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆

- ◇他のお客様のご迷惑とならないようスタッフの指示に従って頂きますようお願いいたします。
- ◇レッスン開始時間の10分前よりお並びいただけます。
- ◇入場はレッスン開始5分前にスタッフがご案内いたします。
- ◇スタジオ入場の際、静脈認証をお願いいたします。
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。

Studio A 定員【20名】
※UBOUND 【18名】
Studio B 定員【20名】
※UBOUND 【18名】
Studio C 定員【20名】
※オープンスタジオ
(あぐろの湯のお客様も
ご参加頂けます)

営業時間
平日 10:00~20:00
土曜 10:00~20:00
日祝 10:00~18:00