

2021/7 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		太極拳 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			ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00	バレエ ゆうか 11:30~12:15			
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														ZUMBA ベガ 12:30~13:15	MEGADANZ 30 ナターシャ 12:50~13:20	Relaxヨガ Mitsuko 12:40~13:25		リトモス 石川雅弘 12:20~13:05			
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		OXIGENO 45 ナターシャ 15:15~16:00																	
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	SALSATION® DEMOレッスン Yukiko 19:15~20:00		Relaxヨガ 田中友美子 19:00~19:45	Relaxヨガ 市村仁美 19:10~19:55	カンフー 尾高弘輝 19:30~20:15		リトモス ゆうか 19:00~19:45	OXIGENO 45 ナターシャ 19:30~20:15													
20:00																					
20:30	OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05	BASICエアロ 田中友美子 20:05~20:50		MEGADANZ 30 ナターシャ 20:20~20:50		太極拳 尾高弘輝 20:35~21:20	マスターエアロ 谷川原光彦 20:00~20:45	パワーヨガ 上田茂光 20:30~21:15													
21:00																					
21:30		リトモス ゆうか 21:10~21:55					コンディショニング 谷川原光彦 21:00~21:30														
22:00																					
22:30																					
23:00																					

木曜日 定休日

◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆

- ◇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。

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