

2021.6.21～6.30

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			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	店休日	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C
10:00										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	前コンディショニング 10:30～10:45		モーニングストレッチ 10:30～10:45				10:30	OXIGENO 45 ナターシャ 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 品川仁志 11:00～11:45			11:00				ダンスFIT ちゃんまい 10:45～11:30			Relaxヨガ Sakika 10:30～11:15	
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					11:30	天空大河 ベガ 11:30～12:15	BASICエアロ 和田寛子 11:35～12:20				OXIGENO 45 ナターシャ 11:00～11:45		
12:00										12:00								
12:30	FIGHT DO 45 のん 12:20～13:05	筋コンディショニング スタッフ 12:10～12:40	UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 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			12:30	ZUMBA ベガ 12:30～13:15		OXIGENO 45 JUN 12:00～12:45	リトモス 石川雅弘 11:50～12:35				
13:00										13:00			Relaxヨガ Mitsuko 12:40～13:25			FIGHT DO 45 のん 12:35～13:20	バレエ ゆうか 11:30～12:15	
13:30	リトモス ゆうか 13:25～14:10	Relaxヨガ Yuko 13:30～14:15	ダンスFIT NARUMI 13:30～14:15	OXIGENO 45 ナターシャ 13:40～14:25		リトモス 中道麻里 13:20～14:05	OXIGENO 45 JUN 13:15～14:00			13:30	ピラティス Yoshi 13:30～14:15	ポールdeリフレッシュ 13:40～14:00			UBOUND 45 U-ka 13:15～14:00	BASICヨガ 金本久美 13:00～13:45		
14:00										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								14:30	筋コンディショニング スタッフ 14:30～15:00			ポールdeリフレッシュ 14:30～14:50				
15:00			FIGHT DO 45 ko-saka 14:40～15:25	リトモス ゆうか 14:45～15:30		BASICエアロ 高田岬 14:30～15:15	ピラティス TOMO 14:50～15:35			15:00			BASICヨガ 梶原ゆい 14:45～15:30					BASICヨガ SAYAKA 14:45～15:30
15:30										15:30	FIGHT DO 45 中川 15:15～16:00							
16:00	UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:35～16:20			ポールdeリフレッシュ 16:00～16:20						16:00		ZUMBA 梶原ゆい 15:45～16:30			FIGHT DO 45 中川 16:00～16:45		ダンスFIT ちゃんまい 16:15～17:00	
16:30										16:30			OXIGENO 45 ナターシャ 16:30～17:15					
17:00										17:00	UBOUND 45 U-ka 17:00～17:45		OXIGENO 45 JUN 16:30～17:15					
17:30	FIGHT DO 45 中川 17:00～17:45						UBOUND 30 U-ka 17:30～18:00			17:30								
18:00										18:00								
18:30										18:30								
19:00										19:00								
19:30										19:30								
20:00										20:00								
20:30										20:30								
21:00										21:00								
21:30										21:30								
22:00										22:00								
22:30										22:30								
23:00										23:00								

◆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分前にスタッフのご案内いたします。
- ◇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
日曜 10:00～18:00
木曜:店休日

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		
ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00	太極舞 荒木成美 10:45~11:30	シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00		背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05	OXIGENO 45 JUN 10:45~11:30	ピラティス 有田佳奈 11:25~12:10		FIGHT DO 45 のん 10:45~11:30	太極拳 品川仁志 11:00~11:45	BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55			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	ストレッチ 10:45~11:00		Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00				Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15				
																		ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00						ボール 11:00~11:20	
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				リトモス 中道麻里 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				FIGHT DO 45 のん 12:00~12:45	バレエ ゆうか 11:30~12:15		
		ストレッチ 13:00~13:15																							
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		筋コン 14:00~14:15							リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 JUN 13:10~13:55	筋コン 13:30~13:45							UBOUND 30 U-ka 13:10~13:40	BASICヨガ 金本久美 13:00~13:45	UBOUND 45 U-ka 13:10~13:55	
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				FIGHT DO 45 ko-saka 14:45~15:30								BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	ピラティス TOMO 14:50~15:35								UBOUND 30 野崎 13:55~14:25		ダンスFIT HISASHI 13:35~14:20	
				OXIGENO 45 ナターシャ 15:15~16:00		ストレッチ 15:45~16:00															筋コンディショニング 14:30~14:45		BASICヨガ SAYAKA 14:45~15:30		
FIGHT DO 45 中川 15:30~16:15	OXIGENO 30 ナターシャ 15:50~16:20							UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:45~16:30	FIGHT DO 30 中川 15:50~16:20												MEGADANZ 45 U-ka 15:10~15:55				
													</												

◆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分前にスタッフのご案内いたします。
- ◇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