

# 2021/9 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 C	studio A	studio B	studio C	studio A	studio B	studio C	定休日	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			背骨コンディショニング ナターシャ 10:30~11:15					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						
11:00		太極拳 荒木成美 10:45~11:30			MEGADANZ 45 U-ka 11:00~11:45			太極拳 品川仁志 11:00~11:45					ストレッチ 10:45~11:00						
11:30	OXIGENO 45 ナターシャ 11:20~12:05		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		UBOUND 45 U-ka 12:25~13:10		フラダンス kaoru 12:30~13:15													
13:00																			
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		Relaxヨガ Michiyo 13:35~14:20													
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		リトモス ゆうか 14:30~15:15		FIGHT DO 45 ko-saka 14:45~15:30													
15:00																			
15:30																			
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	UBOUND 45 U-ka 19:30~20:15		Relaxヨガ 市村仁美 19:10~19:55		カンフー 尾高弘輝 19:30~20:15													
20:00																			
20:30	OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05			MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55		太極拳 尾高弘輝 20:35~21:20													
21:00		リトモス ゆうか 21:10~21:55																	
21:30				背骨コンディショニング ナターシャ 21:15~22:00															
22:00																			
22:30																			
23:00																			

◆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ために、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

木曜 定休日