2021/11　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	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		
	OXIGENO 45 ナターシャ 12:10~12:55	ストレッチ 13:00~13:15
リトモス HONOKA 12:20~13:05		
マスターエアロ HONOKA 13:25~14:10	Relaxヨガ Yuko 13:30~14:15	
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	
	UBOUND 30 U-ka 15:20~15:50	
		Relaxヨガ 田中友美子 19:00~19:45
SALSATION® DEMOレッスン Yukiko 19:15~20:00	UBOUND 45 U-ka 19:30~20:15	
OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05		
	リトモス ゆうか 21:10~21:55	

火曜日

studio A	studio B	studio C
背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05	MEGADANZ 45 U-ka 11:00~11:45	ピラティス 有田佳奈 11:25~12:10
BASICエアロ 浦谷光子 11:20~12:05		
UBOUND 45 U-ka 12:25~13:10	フラダンス kaoru 12:30~13:15	
ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	Relaxヨガ Michiyo 13:35~14:20	
リトモス ゆうか 14:30~15:15		
	筋コンディショニング スタッフ 15:20~15:50	
Relaxヨガ 市村仁美 19:10~19:55	カンフー 尾高弘輝 19:20~20:05	
MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	FIGHT DO 45 ko-saka 20:20~21:05	太極拳 尾高弘輝 20:25~21:10
背骨コンディショニング ナターシャ 21:15~22:00		

水曜日

studio A	studio B	studio C
背骨コンディショニング ナターシャ 10:20~11:05	太極拳 品川仁志 11:00~11:45	BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55
	カンフー 品川仁志 12:05~12:50	
ダンスFIT 中道麻里 12:15~13:00		
リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 JUN 13:10~13:55	
BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15		
	ピラティス TOMO 14:50~15:35	
UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:45~16:30		
FIGHT DO 45 ko-saka 19:05~19:50		
パワーヨガ 上田茂光 20:30~21:15	マスターエアロ 谷川原光彦 20:00~20:45	コンディショニング 谷川原光彦 21:00~21:30

木曜日

定休日

金曜日

studio A	studio B	studio C
SALSATION® DEMOレッスン MASAMI 10:20~11:05	コンディショニング 高田岬 10:30~11:15	ストレッチ 10:45~11:00
天空大河 ベガ 11:30~12:15	BASICエアロ 高田岬 11:35~12:20	
ZUMBA ベガ 12:30~13:15	Relaxヨガ Mitsuko 12:40~13:25	
ピラティス Yoshi 13:30~14:15	UBOUND 30 野崎 13:55~14:25	
マスターエアロ まこ 14:35~15:20	BASICヨガ 梶原ゆい 14:45~15:30	
筋コンディショニング まこ 15:35~16:05	ZUMBA 梶原ゆい 15:45~16:30	
MEGADANZ 45 U-ka 19:10~19:55		カキラ 森智子 19:00~19:45
リトモス 青山燿士 20:20~21:05	OXIGENO 45 JUN 20:00~20:45	
コンディショニング 青山燿士 21:20~21:50	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00	

土曜日

studio A	studio B	studio C
Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00		
	ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00	
筋コンディショニング スタッフ 11:45~12:15		
	リトモス 石川雅弘 12:20~13:05	
UBOUND 30 U-ka 13:15~13:45		BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55
FIGHT DO 45 ko-saka 14:05~14:50		
	太極舞 荒木成美 14:20~15:05	
MEGADANZ 45 U-ka 15:15~16:00	天空大河 荒木成美 15:25~16:10	
FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20		
UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	BASICヨガ Michiyo 19:30~20:15	

日曜日

studio A	studio B	studio C
Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15		ボール 11:00~11:20
	バレエ ゆうか 11:30~12:15	
FIGHT DO 45 のん 12:00~12:45		
	バレトン HISASHI 12:30~13:15	
UBOUND 45 U-ka 13:10~13:55		
	ダンスFIT HISASHI 13:35~14:20	
MEGADANZ 45 ナターシャ 14:30~15:15	BASICヨガ SAYAKA 14:45~15:30	
	ダンスFIT ちゃんまい 16:15~17:00	

◆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