

2021/12 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 A	studio B	studio A	studio B		studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	
ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00	太極舞 荒木成美 10:45~11:30	背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05	ストレッチ 10:40~10:55	背骨コンディショニング ナターシャ 10:10~10:55	ストレッチ 10:30~10:45		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	Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00		Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15	ホール de リフレッシュ 10:40~11:00	
シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00	ストレッチ 11:45~12:00	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	BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55	太極拳 品川仁志 11:00~11:45		天空大河 ベガ 11:30~12:15	BASICエアロ 高田岬 11:35~12:20	ストレッチ 11:30~11:45	ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00	FIGHT DO 45 のん 11:35~12:20	バレエ ゆうか 11:25~12:10	
リトモス HONOKA 12:20~13:05	OXIGENO 45 ナターシャ 12:15~13:00	フラダンス kaoru 12:30~13:15	MEGADANZ 45 U-ka 12:35~13:20	ダンスFIT 中道麻里 12:15~13:00	カンフー 品川仁志 12:05~12:50		ZUMBA ベガ 12:30~13:15	Relaxヨガ Mitsuko 12:40~13:25	筋コンディショニング スタッフ 12:15~12:45	リトモス 石川雅弘 12:20~13:05	UBOUND 45 U-ka 12:40~13:25	バレトン HISASHI 12:30~13:15	
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	Relaxヨガ Michiyo 13:35~14:20	リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 JUN 13:10~13:55		ピラティス Yoshi 13:30~14:15	UBOUND 30 野崎 13:55~14:25	BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55	UBOUND 30 U-ka 13:20~13:50		ダンスFIT HISASHI 13:35~14:20	
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 14:30~15:15	リトモス ゆうか 14:40~15:25	BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	ピラティス TOMO 14:50~15:35		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 スタッフ 15:20~15:50		MEGADANZ 45 U-ka 12:40~13:25	UBOUND 45 U-ka 12:40~13:25	
				UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:45~16:30			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					
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 19:00~19:45	カンフー 尾高弘輝 19:20~20:05	FIGHT DO 45 ko-saka 19:05~19:50			MEGADANZ 45 U-ka 19:10~19:55	カキラ 森智子 19:00~19:45		FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20			
OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05	UBOUND 30 U-ka 20:15~20:45	MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	太極拳 尾高弘輝 20:25~21:10	パワーヨガ 上田茂光 20:10~20:55	マスターエアロ 谷川原光彦 20:00~20:45		リトモス 青山耀士 20:20~21:05	OXIGENO 45 JUN 20:00~20:45		UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	BASICヨガ Michiyo 19:30~20:15		
	リトモス ゆうか 21:15~22:00		OXIGENO 30 ナターシャ 21:25~21:55		コンディショニング 谷川原光彦 21:00~21:30		コンディショニング 青山耀士 21:20~21:50	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00					

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ために、スタッフの指示に従って頂きますようお願い致します。
- ◇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。
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。

Studio A 定員【22名】
※UBOUND【18名】
Studio B 定員【20名】
※UBOUND【18名】

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