

# 2022/4 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	ZUMBA GOLD 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	朝の体操 10:30~10:45	背骨コンディショニング ナターシャ 10:10~10:55	朝の体操 10:30~10:45	定休日	OXIGENO 45 JUN 10:25~11:10	SALSATION® DEMOLレッスン MASAMI 10:20~11:05	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 10:20~10:50	Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00	Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15	やさしい筋トレ 10:45~11:00	
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	BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55	太極拳 品川仁志 11:00~11:45			フラダンス 湯浅まゆみ 11:25~12:10	バレトン ベガ 11:30~12:15	FIGHT DO 45 Char 11:05~11:50	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	MEGADANZ 45 ナターシャ 12:10~12:55	HYPER C 30 ▶バーチャル 12:35~13:05	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			Relaxヨガ Mitsuko 12:25~13:10	ZUMBA ベガ 12:30~13:15	OXIGENO 45 JUN 12:10~12:55	リトモス 石川雅弘 12:15~13:00	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	BASICヨガ Michiyo 13:25~14:10	ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 ナターシャ 13:10~13:55			FIGHT DO 45 Char 13:25~14:10	ピラティス Yoshi 13:30~14:15	BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55	UBOUND 30 U-ka 13:20~13:50	HYPER C 30 ▶バーチャル 13:45~14:15	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	脳休瞑想 14:30~15:00	UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 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	MEGADANZ 45 U-ka 14:10~14:55	太極舞 (タイチーダンス) 荒木成美 14:20~15:05	リトモス U-ka 14:30~15:15	ヨガ&ボール 金本久美 14:45~15:30
MEGADANZ 30 ▶バーチャル 15:25~15:55	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 15:20~15:50		脳休瞑想 15:45~16:15				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	脳休瞑想 15:15~15:45	ピラティス 荒木成美 15:25~16:10	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	
HYPER C 30 ▶バーチャル 16:05~16:35		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:00~16:30		FIGHT DO 30 ▶バーチャル 16:35~17:05				MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:40~17:10		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 16:00~16:30		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:10~16:40	
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 16:45~17:15		ELEVEN 30 ▶バーチャル 16:40~17:10		HYPER C 30 ▶バーチャル 17:15~17:45				ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:20~17:50		FIGHT DO FREE30 ▶バーチャル 16:40~17:10		脳休瞑想 17:00~17:30	
脳休瞑想 17:30~18:00		FIGHT DO FREE30 ▶バーチャル 17:20~17:50		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 18:10~18:40	UBOUND 30 U-ka 18:20~18:50			ELEVEN 30 ▶バーチャル 18:15~18:45		ELEVEN 30 ▶バーチャル 17:20~17:50			
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 18:20~18:50		HYPER C 30 ▶バーチャル 18:15~18:45	背骨コンディショニング ナターシャ 18:10~18:55	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45	FIGHT DO 45 Char 19:10~19:55			MEGADANZ 45 U-ka 19:00~19:45	カキラ 森智子 19:10~19:55	BASICヨガ Michiyo 18:05~18:50	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20		
SALSATION® DEMOL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 19:05~19:50	カンフー 尾高弘輝 19:20~20:05	UBOUND 30 U-ka 20:10~20:40	パワーヨガ 上田茂光 20:15~21:00			脳休瞑想 20:05~20:35	マスターエアロ 白須秀一 20:10~20:55	HYPER C 30 ▶バーチャル 19:10~19:40	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25		
FIGHT DO 45 Char 20:20~21:05	ピラティス Yukiko 20:15~21:00	MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	太極拳 尾高弘輝 20:20~21:05	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 21:10~21:40	ストレッチボール 21:20~21:35			FIGHT DO 30 ▶バーチャル 20:55~21:25	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 19:50~20:20			
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 21:25~21:55	リトモス 青山耀士 21:15~22:00	FIGHT DO 45 Char 21:15~22:00	OXIGENO 30 ナターシャ 21:25~21:55					HYPER C 30 ▶バーチャル 21:35~22:05					

◆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。
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。(バーチャルレッスンは除く)

Studio A 定員【22名】

※UBOUND【20名】

Studio B 定員【20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