2022/3　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
ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00	太極舞（タイチーダンス） 荒木成美 10:45~11:30
シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00	ストレッチ 11:45~12:00
リトモス HONOKA 12:20~13:05	OXIGENO 45 ナターシャ 12:15~13:00
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
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 15:30~16:00	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05
HYPER C 30 ▸バーチャル 16:10~16:40	
MEGADANZ 30 ▸バーチャル 16:50~17:20	
FIGHT DO FREE30 ▸バーチャル 17:30~18:00	
ELEVEN 30 ▸バーチャル 18:10~18:40	
SALSATION® DEMOレッスン Yukiko 19:15~20:00	Relaxヨガ 田中友美子 19:00~19:45
OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05	UBOUND 30 U-ka 20:15~20:45
ELEVEN 30 ▸バーチャル 21:25~21:55	リトモス ゆうか 21:15~22:00

火曜日

studio A	studio B
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
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
フラダンス kaoru 12:30~13:15	MEGADANZ 45 U-ka 12:35~13:20
ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	BASICヨガ Michiyo 13:35~14:20
FIGHT DO 45 ko-saka 14:30~15:15	リトモス ゆうか 14:40~15:25
ELEVEN 30 ▸バーチャル 15:35~16:05	
FIGHT DO FREE30 ▸バーチャル 16:15~16:45	
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 16:55~17:25	
HYPER C 30 ▸バーチャル 17:35~18:05	
MEGADANZ 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
Relaxヨガ 市村仁美 19:05~19:50	カンフー 尾高弘輝 19:20~20:05
MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	太極拳 尾高弘輝 20:20~21:05
FIGHT DO 45 Char 21:15~22:00	OXIGENO 30 ナターシャ 21:25~21:55

水曜日

studio A	studio B
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
BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55	太極拳 品川仁志 11:00~11:45
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 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 FREE30 ▸バーチャル 16:50~17:20	
HYPER C 30 ▸バーチャル 17:30~18:00	
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 18:20~18:50	
FIGHT DO 45 Char 19:10~19:55	MEGADANZ 45 U-ka 19:05~19:50
UBOUND 45 U-ka 20:20~21:05	パワーヨガ 上田茂光 20:10~20:55
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 21:25~21:55	

木曜日

定休日

金曜日

studio A	studio B
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
バレトン ペガ 11:30~12:15	BASICエアロ 高田岬 11:35~12:20
ZUMBA ペガ 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 30 ▸バーチャル 16:40~17:10	
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 17:20~17:50	
ELEVEN 30 ▸バーチャル 18:15~18:45	
FIGHT DO 45 Char 19:05~19:50	カキラ 森智子 19:00~19:45
OXIGENO 45 JUN 20:10~20:55	リトモス ゆうか 20:20~21:05
HYPER C 30 ▸バーチャル 21:05~21:35	ボール de リフレッシュ 21:25~21:45
MEGADANZ 30 ▸バーチャル 21:45~22:15	

土曜日

studio A	studio B
Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00	
ストレッチ 11:30~11:45	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 12:15~12:45	リトモス 石川雅弘 12:20~13:05
BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55	UBOUND 30 U-ka 13:20~13:50
FIGHT DO 45 ko-saka 14:10~14:55	太極舞（タイチーダンス） 荒木成美 14:20~15:05
MEGADANZ 30 ▸バーチャル 15:10~15:40	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 15:50~16:20	
ELEVEN 30 ▸バーチャル 16:30~17:00	
FIGHT DO FREE30 ▸バーチャル 17:10~17:40	
HYPER C 30 ▸バーチャル 17:50~18:20	
FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20	MEGADANZ 45 U-ka 18:25~19:10
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
Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15	ボール de リフレッシュ 10:40~11:00
FIGHT DO 45 のん 11:35~12:20	バレエ ゆうか 11:25~12:10
UBOUND 45 U-ka 12:40~13:25	バレトン HISASHI 12:30~13:15
HYPER C 30 ▸バーチャル 13:45~14:15	ダンスFIT HISASHI 13:35~14:20
ラディカルエアロ 30 ▸バーチャル 14:25~14:55	BASICヨガ SAYAKA 14:45~15:30
MEGADANZ 45 U-ka 15:15~16:00	
FIGHT DO FREE30 ▸バーチャル 16:10~16:40	ダンスFIT ちゃんまい 16:15~17:00
ELEVEN 30 ▸バーチャル 16:50~17:20	

◆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。
◇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