

# 2022/6

# 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		
ラディカルシニア▶バーチャル 10:25~10:40	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	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	ラディカルシニア▶バーチャル 10:30~10:45	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		
ZUMBA GOLD 荒木成美 11:10~11:55	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 12:25~13:10	OXIGENO 45 HIRO 12:20~13:05	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		リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 ナターシャ 13:10~13:55	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	UBOUND 30 ▶バーチャル 14:40~15:10	脳休瞑想 14:35~15:05		BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	ピラティス TOMO 14:50~15:35	FIGHT DO 45 Char 13:25~14:10	ピラティス Yoshi 13:30~14:15	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 ゆうか 14:30~15:15	ヨガ&ボール 金本久美 14:45~15:30
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	ELEVEN 30 ▶バーチャル 16:50~17:20	スタジオ開放 15:30~17:30	BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	脳休瞑想 15:45~16:15		脳休瞑想 15:45~16:15	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	ELEVEN 30 ▶バーチャル 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	スタジオ開放 16:00~17:30
MEGADANZ 30 ▶バーチャル 15:25~15:55	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05	FIGHT DO FREE30 ▶バーチャル 17:30~18:00	スタジオ開放 16:00~17:30	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:10~16:40	スタジオ開放 16:00~17:30		FIGHT DO 30 ▶バーチャル 16:35~17:05	スタジオ開放 16:00~17:30	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	スタジオ開放 16:30~18:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:10~16:40	スタジオ開放 16:00~17:30
HYPER C 30 ▶バーチャル 16:05~16:35	スタジオ開放 16:30~18:30	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	HYPER C 30 ▶バーチャル 17:15~17:45	スタジオ開放 16:00~17:30		HYPER C 30 ▶バーチャル 17:15~17:45	スタジオ開放 16:00~17:30	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 16:45~17:15	スタジオ開放 17:00~18:30	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:20~17:50	スタジオ開放 16:30~18:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:10~16:40	スタジオ開放 16:00~17:30
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 16:45~17:15	スタジオ開放 16:30~18:30	UBOUND 30 U-ka 18:20~18:50	UBOUND 30 U-ka 18:20~18:50	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 18:10~18:40	スタジオ開放 16:00~17:30		UBOUND 30 U-ka 18:20~18:50	スタジオ開放 16:00~17:30	脳休瞑想 17:30~18:00	スタジオ開放 17:00~18:30	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 15:55~16:25	スタジオ開放 16:30~18:00	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	スタジオ開放 16:00~17:30
脳休瞑想 17:30~18:00	スタジオ開放 16:30~18:30	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45	FIGHT DO 45 Char 19:10~19:55	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45	スタジオ開放 16:00~17:30		OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45	スタジオ開放 16:00~17:30	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05	スタジオ開放 17:00~18:30	FIGHT DO FREE30 ▶バーチャル 16:35~17:05	スタジオ開放 16:30~18:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 15:55~16:25	スタジオ開放 16:00~17:30
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 18:20~18:50	スタジオ開放 16:30~18:30	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	スタジオ開放 16:00~17:30		UBOUND 30 U-ka 20:10~20:40	スタジオ開放 16:00~17:30	MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	スタジオ開放 17:00~18:30	HYPER C 30 ▶バーチャル 19:10~19:40	スタジオ開放 16:30~18:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 19:50~20:20	スタジオ開放 16:00~17:30
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	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 21:10~21:40	スタジオ開放 16:00~17:30		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 21:10~21:40	スタジオ開放 16:00~17:30	FIGHT DO 45 Char 20:20~21:05	スタジオ開放 17:00~18:30	MEGADANZ 45 万波伸年 18:35~19:20	スタジオ開放 16:30~18:00	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	スタジオ開放 16:00~17:30
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	UBOUND 45 U-ka 21:20~21:35	スタジオ開放 16:00~17:30		UBOUND 45 U-ka 21:20~21:35	スタジオ開放 16:00~17:30	ピラティス Yukiko 20:15~21:00	スタジオ開放 17:00~18:30	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	スタジオ開放 16:30~18:00	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	スタジオ開放 16:00~17:30
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	スタジオ開放 16:00~17:30	スタジオ開放 16:00~17:30		スタジオ開放 16:00~17:30	スタジオ開放 16:00~17:30	リトモス 青山耀士 21:15~22:00	スタジオ開放 17:00~18:30	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00	スタジオ開放 16:30~18:00	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00	スタジオ開放 16:00~17:30

### ◆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、スタジオ開放中は除く)

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