

# 2022/11 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		OXIGENO 45 JUN 10:25~11:10	SALSATION® MASAMI 10:30~11:15	ラディカルシニア▶バーチャル 10:20~10:35	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
MEGADANZ 45 ナターシャ 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 11:05~11:50		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
BASICエアロ 白須秀一 12:20~13:05	OXIGENO 45 ナターシャ 12:25~13:10	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 12:25~12:55	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 30 ▶バーチャル 12:40~13:10	バレトン HISASHI 12:30~13:15
マスターエアロ 白須秀一 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 13:15~14:00	OXIGENO 45 ▶ナターシャ 13:10~13:55		FIGHT DO 30 ▶バーチャル 13:35~14:05	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	リトモス ゆうか 13:30~14:15	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	MEGADANZ 30 U-ka ▶14:40~15:10	BASICエアロ 白須秀一 14:35~15:20	BASICエアロ 高田岬 14:20~15:05	SALSATION® Yukiko 14:15~15:00		リトモス 青山耀士 14:35~15:20	BASICヨガ 梶原ゆい 14:45~15:30	MEGADANZ 45 U-ka 14:15~15:00	太極舞 (タイチダンス) 荒木成美 14:20~15:05	ELEVEN 30 ▶バーチャル 14:30~15:00	ヨガ&ボール 金本久美 14:45~15:30
UBOUND 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	脳休瞑想 15:20~15:50	ELEVEN 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	スタジオ開放	UBOUND 30 ▶バーチャル 15:45~16:15	ピラティス TOMO 15:15~16:00		OXIGENO 30 ▶バーチャル 15:40~16:10	ZUMBA 梶原ゆい 15:45~16:30	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	ピラティス 荒木成美 15:25~16:10	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 15:10~15:40	スタジオ開放
ラディカルヨガ 30 ▶バーチャル 16:15~16:45	スタジオ開放	ラディカルエアロ30 ▶バーチャル 16:15~16:45	スタジオ開放	ラディカルヨガ 30 ▶バーチャル 16:35~17:05	スタジオ開放		HYPER C 30 ▶バーチャル 16:20~16:50	スタジオ開放	HYPER C 30 ▶バーチャル 16:20~16:50	スタジオ開放	UBOUND 45 本間 16:00~16:45	スタジオ開放
ELEVEN 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	OXIGENO 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 17:15~17:45	スタジオ開放		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	脳休瞑想 17:10~17:40	スタジオ開放	UBOUND 45 本間 16:00~16:45	スタジオ開放
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 17:45~18:15	スタジオ開放	HYPER C 30 ▶バーチャル 17:45~18:15	スタジオ開放	脳休瞑想 18:10~18:40	スタジオ開放		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:45~18:15	スタジオ開放	UBOUND 30 ▶バーチャル 18:00~18:30	スタジオ開放	UBOUND 45 本間 16:00~16:45	スタジオ開放
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 18:25~18:55	スタジオ開放	背骨コンディショニング ナターシャ 18:10~18:55	スタジオ開放	FIGHT DO 45 Char 19:15~20:00	スタジオ開放		ウェープリング 市村仁美 18:55~19:40	スタジオ開放	BASICヨガ Michiyo 18:45~19:30	スタジオ開放	UBOUND 45 本間 16:00~16:45	スタジオ開放
SALSATION® 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	MEGADANZ 45 ▶ナターシャ 19:15~20:00	パワースタイル 上田茂光 20:15~21:00	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45		UBOUND 30 ▶バーチャル 20:05~20:35	スタジオ開放	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 19:50~20:20	スタジオ開放	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20	スタジオ開放
ピラティス Yukiko 20:15~21:00	FIGHT DO 45 Char 20:10~20:55	UBOUND 45 U-ka 20:10~20:55	カンフー 尾高弘輝 20:15~21:00	UBOUND 45 本間 20:10~20:55	UBOUND 45 本間 20:10~20:55		FIGHT DO 45 Char 20:55~21:40	スタジオ開放	Relaxヨガ 市村仁美 20:00~20:45	スタジオ開放	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	スタジオ開放
HYPER C 30 ▶バーチャル 21:20~21:50	リトモス 青山耀士 21:10~21:55	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 21:15~21:45	太極拳 尾高弘輝 21:15~22:00	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 21:15~21:45	スタジオ開放 21:15~22:00			スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放

◆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分前にお並び頂き、抽選の順番でご入場下さい。
- ◇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【25名】  
※UBOUND 【22名】  
  
Studio B 定員【25名】  
※UBOUND 【22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