

2023/1 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 10:20~10:35	コアストレッチ 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				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
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 10:50~11:20	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			やさしい筋トレ 10:45~11:00	SALSATION® MASAMI 10:30~11:15			
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 11:35~12:05								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 スタッフ 11:05~11:50	ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00	
ストレッチフロー 白須秀一 12:20~13:05	MEGADANZ 45 ナターシャ 12:25~13:10	HYPER C 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	UBOUND 30 ▶バーチャル 12:10~12:40	リトモス 石川雅弘 12:15~13:00	
ZUMBA 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	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 13:30~14:00	リトモス 中道麻里 13:15~14:00			FIGHT DO 30 ▶バーチャル 13:40~14:10	ピラティス Yoshi 13:30~14:15		MEGADANZ 45 U-ka 13:20~14:05	
フラダンス 湯浅まゆみ 14:25~15:10	コアストレッチ Yuko 14:30~15:00			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	ELEVEN 30 ▶バーチャル 14:10~14:40	太極舞 (タイチーダンス) 荒木成美 14:20~15:05	
UBOUND 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	脳休瞑想 15:20~15:50	OXIGENO 30 ▶バーチャル 15:30~16:00		MEGADANZ 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	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 14:55~15:25	ピラティス 荒木成美 15:25~16:10	
ラディカルヨガ 30 ▶バーチャル 16:15~16:45		ELEVEN 30 ▶バーチャル 16:15~16:45	スタジオ開放 15:45~17:30	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30				HYPER C 30 ▶バーチャル 16:20~16:50				
ELEVEN 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放 16:30~18:30	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30		ラディカルヨガ 30 ▶バーチャル 17:45~18:15				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 16:30~18:00	
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 17:45~18:15		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:45~18:15				ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:45~18:15	スタジオ開放 17:00~18:30	UBOUND 30 ▶バーチャル 18:00~18:30		
ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 18:25~18:55			背骨コンディショニング ナターシャ 18:10~18:55	脳休瞑想 18:10~18:40				ウェープリング 市村仁美 18:55~19:40	カキラ 森智子 19:00~19:45			
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	FIGHT DO 45 スタッフ 19:15~20:00	パワーヨガ 上田茂光 19:05~19:50			ZUMBA 白須秀一 19:55~20:40	Relaxヨガ 市村仁美 20:00~20:45			
ピラティス Yukiko 20:15~21:00	FIGHT DO 45 スタッフ 20:10~20:55	UBOUND 45 U-ka 20:10~20:55	カンフー 尾高弘輝 20:15~21:00	HYPER C 30 ▶バーチャル 20:30~21:00	UBOUND 45 本間 20:15~21:00			FIGHT DO 45 スタッフ 20:55~21:40	マスターエアロ 白須秀一 21:00~21:45	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 19:50~20:20	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20	
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							

◆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)
- ◇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。
- ◇◆抽選でハズレた方には、「次回優先券」をお渡します。◆◇

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