

2023/2 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	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	やさしい筋トレ 10:45~11:00	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	
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		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	FIGHT DO 45 のん 11:35~12:20	バレトン HISASHI 11:30~12:15	
MASTERエアロ 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		リトモス 中道麻里 13:15~14:00	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	UBOUND 30 ▶バーチャル 12:40~13:10	ダンスFIT HISASHI 12:30~13:15	
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	リトモス 中道麻里 13:15~14:00	筋コンディショニング スタッフ 13:20~13:50		BASICエアロ 高田岬 14:15~15:00	ピラティス Yoshi 13:30~14:15	BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55	MEGADANZ 45 U-ka 13:20~14:05	OXIGENO 30 ▶バーチャル 13:25~13:55	リトモス ゆうか 13:40~14:25	
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	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 14:40~15:10	BASICエアロ 白須秀一 14:35~15:20	BASICエアロ 高田岬 14:15~15:00	SALSATION® Yukiko 14:10~14:55		FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:20~15:50	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 (タイチダンス) 荒木成美 14:20~15:05	ELEVEN 30 ▶バーチャル 14:10~14:40	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	OXIGENO 30 ▶バーチャル 15:30~16:00	スタジオ開放 15:45~17:30	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:20~15:50	ピラティス 高田岬 15:15~16:00		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:00~16:30	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	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:40~16:10	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:40~16:10	UBOUND 45 本間 15:50~16:35	スタジオ開放 16:00~17:30
ラディカルヨガ 30 ▶バーチャル 16:15~16:45	スタジオ開放	ELEVEN 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 17:00~17:30	スタジオ開放		ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 16:40~17:10	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	HYPER C 30 ▶バーチャル 16:25~16:55	脳休瞑想 17:00~17:30	スタジオ開放
ELEVEN 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放		UBOUND 30 ▶バーチャル 17:30~18:00	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	UBOUND 30 ▶バーチャル 16:25~16:55	スタジオ開放	スタジオ開放
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 17:45~18:15	スタジオ開放	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放		UBOUND 30 ▶バーチャル 17:30~18:00	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	UBOUND 30 ▶バーチャル 18:00~18:30	スタジオ開放	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	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放	ラディカルエアロ 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	スタジオ開放		UBOUND 30 ▶バーチャル 17:30~18:00	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	UBOUND 30 ▶バーチャル 18:00~18:30	スタジオ開放	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	FIGHT DO 45 スタッフ 19:15~20:00	パワーヨガ 上田茂光 19:05~19:50		FIGHT DO 45 ▶バーチャル 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	カキラ 森智子 19:00~19:45	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20	スタジオ開放	スタジオ開放
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	FIGHT DO 45 スタッフ 19:15~20:00	スタジオ開放		HYPER C 30 ▶バーチャル 20:30~21:00	スタジオ開放	ZUMBA 白須秀一 19:55~20:40	Relaxヨガ 市村仁美 20:00~20:45	UBOUND 45 ▶万波伸年 19:40~20:25	スタジオ開放	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	HYPER C 30 ▶バーチャル 20:30~21:00	スタジオ開放		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 21:15~21:45	スタジオ開放	FIGHT DO 45 スタッフ 20:55~21:40	MASTERエアロ 白須秀一 21:00~21:45	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ごお願い◆

- ◇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