

2023/3

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		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	ピラティス 有田佳奈	BASICヨガ てらいあつこ	太極拳 品川仁志		フラダンス 湯浅まゆみ	パレトン ベガ	OXIGENO 45 JUN 11:15~12:00	ダンスFIT ちゃんまい 11:20~12:05	FIGHT DO 45 のん	パレトン HISASHI
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 11:30~12:00	マスターエアロ 白須秀一	HYPER C 30 ▶バーチャル 12:25~12:55	フラダンス kaoru	ダンスFIT 中道麻里 12:20~13:05	カンフー 品川仁志 12:15~13:00		Relaxヨガ Mitsuko 12:35~13:20	ZUMBA ベガ 12:40~13:25	BASICヨガ 金本久美 12:20~13:05	リトモス 石川雅弘 12:25~13:10	MEGADANZ 45 U-ka 12:40~13:25	ダンスFIT HISASHI
ZUMBA 白須秀一 13:20~14:05	Relaxヨガ Yuko	BASICヨガ Michiyo	ダンスFIT NARUMI	リトモス 中道麻里 13:25~14:10	OXIGENO 45 ナターシャ 13:20~14:05		OXIGENO 45 JUN 13:40~14:25	ピラティス Yoshi	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 13:30~14:00	UBOUND 30 U-ka 13:30~14:00	OXIGENO 30 ▶バーチャル 14:00~14:30	BASICエアロ 金本久美 13:40~14:25
フラダンス 湯浅まゆみ	ケアストレッチ Yuko 14:30~15:00	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 14:35~15:05	BASICエアロ 白須秀一 14:40~15:25	BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	SALSATION® Yukiko 14:25~15:10		リトモス 青山耀士 14:45~15:30	BASICヨガ 梶原ゆい	FIGHT DO 45 U-ka 14:20~15:05	太極舞 (タイチーダンス) 荒木成美 14:25~15:10	ELEVEN 30 ▶バーチャル 14:50~15:20	ヨガ&ボール 金本久美
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 15:20~15:50	スタジオ開放	FIGHT DO 30 ▶バーチャル 15:40~16:10	ピラティス 高田岬		HYPER C 30 ▶バーチャル 16:00~16:30	ZUMBA 15:50~16:35	ラディカルエアロ▶30 ▶バーチャル 15:25~15:55	ピラティス 荒木成美	UBOUND 45 本間	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	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:00~16:30	15:45~17:30	UBOUND 30 ▶バーチャル 16:30~17:00	スタジオ開放		MEGADANZ 30 ▶バーチャル 16:45~17:15	スタジオ開放	HYPER C 30 ▶バーチャル 16:05~16:35	スタジオ開放	スタジオ開放	16:00~17:30
HYPER C 30 ▶バーチャル 17:00~17:30	16:30~18:30	ELEVEN 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	脳休瞑想 17:30~18:00	16:30~18:30		ラディカルエアロ▶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 17:30~18:00	スタジオ開放	脳休瞑想 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 17:20~17:50	背骨コンディショニング ナターシャ 18:10~18:55	FIGHT DO 45 U-ka 19:00~19:45	パワーヨガ 上田茂光 19:05~19:50		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	BASICヨガ Michiyo 18:40~19:25	FIGHT DO 45 万波伸年		
SALSATION® Yukiko 19:05~19:50	Relaxヨガ 田中友美子 19:00~19:45	Relaxヨガ 市村仁美 19:10~19:55	MEGADANZ 45 ▶ナターシャ 19:15~20:00	OXIGENO 45 JUN 20:05~20:50	UBOUND 30 U-ka 20:10~20:40		ZUMBA 白須秀一 20:00~20:45	Relaxヨガ 市村仁美 20:05~20:50	MEGADANZ 30 ▶バーチャル 19:50~20:20	UBOUND 45 万波伸年		
ピラティス Yukiko 20:10~20:55	リトモス 青山耀士 20:05~20:50	FIGHT DO 45 U-ka 20:15~21:00	カンフー 尾高弘輝 20:20~21:05	HYPER C 30 ▶バーチャル 21:10~21:40	スタジオ開放		FIGHT DO 30 ▶バーチャル 21:00~21:30	マスターエアロ 白須秀一 21:05~21:50				
FIGHT DO 30 ▶バーチャル 21:15~21:45	UBOUND 45 本間	UBOUND 30 ▶バーチャル 21:15~21:45	太極拳 尾高弘輝 21:20~22:05									

◆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」をお渡しします。◆◇

Studio A 定員【25名】
※UBOUND 【25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