

# 2023/4

# アグロフィットネス レッスンスケジュール



	月		火		水		木	金		土		日	
	studioA	studioB	studioA	studioB	studioA	studioB		studioA	studioB	studioA	studioB	studioA	studioB
10:00													
10:30													
11:00	10:30~11:15 ウェーブリング 市村仁美	10:30~11:00 ケアストレッチ MARIKO	10:30~11:15 Relaxヨガ Yuko	10:30~10:45 朝の体操	10:30~11:15 BASICヨガ てらいあつこ	10:30~11:15 太極拳 品川仁志		10:30~11:15 OXIGENO 45 JUN	10:30~11:15 SALSATION MASAMI	10:30~11:00 ラディカルエアロ バーチャル	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光	10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika	10:30~10:45 やさしい筋トレ
11:30													
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 白須秀一	11:30~12:15 シニアヨガ MARIKO	11:30~12:00 MEGADANZ 30 バーチャル	11:30~12:15 ピラティス 有田佳奈	11:30~12:15 ミュージック ピラティス 有田佳奈	11:30~12:15 カンフー 品川仁志		11:30~12:00 FIGHT DO30 バーチャル	11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原	11:30~12:15 OXIGENO 45 JUN	11:30~12:15 ダンスFIT ちゃんまい	11:30~12:15 FIGHT DO 45 U-ka	11:30~12:15 バレット HISASHI
12:30													
13:00	12:30~13:00 OXIGENO 30 バーチャル	12:30~13:15 マスターエアロ 白須秀一	12:30~13:15 FIGHT DO 45 万波伸年	12:30~13:15 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:30~13:15 ダンスFIT 中道麻里	12:30~13:15 ヨガ&ボール Sakika		12:30~13:15 バレット ベガ	12:30~13:15 Relaxヨガ Mitsuko	12:30~13:15 BASICヨガ 金本久美	12:30~13:15 リトモス 石川雅弘	12:30~13:15 MEGADANZ 45 U-ka	12:30~13:15 ダンスFIT HISASHI
13:30													
14:00	13:30~14:15 バレエコンディショニング 湯浅まゆみ	13:30~14:15 Relaxヨガ Yuko	13:30~14:15 UBOUND 45 万波伸年	13:30~14:15 BASICヨガ Michiyo	13:30~14:15 リトモス 中道麻里	13:30~14:15 BASICエアロ 高田岬		13:30~14:15 ZUMBA ベガ	13:30~14:15 ピラティス Yoshi	13:30~14:00 MEGADANZ 30 バーチャル	13:30~14:00 UBOUND 30 U-ka	13:30~14:00 UBOUND 30 バーチャル	13:45~14:30 BASICエアロ 金本久美
14:30													
15:00	14:30~15:15 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	14:30~15:00 ケアストレッチ Yuko	14:30~15:15 BASICエアロ 金本久美	14:30~15:15 ウェーブリング 三井 俊一	14:30~15:15 SALSATION Yukiko	14:30~15:15 ピラティス 高田岬		14:30~15:15 リトモス 青山耀士	14:30~15:15 BASICヨガ 梶原ゆい	14:15~15:00 FIGHT DO 45 U-ka	14:15~15:00 太極舞 荒木成美	14:15~14:45 OXIGENO 30 バーチャル	14:45~15:30 ヨガ&ボール 金本久美
15:30													
16:00	15:30~16:00 FIGHT DO 30 バーチャル		15:30~16:00 OXIGENO 30 バーチャル		15:30~16:00 UBOUND 30 バーチャル			15:30~16:00 ラディカルエアロ バーチャル	15:30~16:15 ZUMBA 梶原ゆい	15:15~15:45 ELEVEN バーチャル	15:15~16:00 ピラティス 荒木成美		
16:30	16:15~16:45 ラディカルエアロ バーチャル		16:15~16:45 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 15:30~17:30	16:15~16:45 MEGADANZ 30 バーチャル			16:15~16:45 FIGHT DO30 バーチャル		16:00~16:30 ラディカルエアロ バーチャル			
17:00	17:00~17:30 ELEVEN バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	17:00~17:30 ラディカルヨガ バーチャル		17:00~17:30 OXIGENO 30 バーチャル			17:00~17:30 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 16:30~18:30	16:45~17:15 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 16:30~17:30		
17:30													
18:00	17:45~18:15 MEGADANZ 30 バーチャル		17:45~18:15 ラディカルエアロ バーチャル		17:45~18:15 脳休瞑想					17:30~18:00 UBOUND 30 バーチャル			
18:30													
19:00				18:15~19:00 ザ・スロー リンパドレナージュ 森智子				18:15~19:00 骨格コンディショニング ナターシャ			18:30~19:15 BASICヨガ Michiyo	18:30~19:15 FIGHT DO 45 万波伸年	
19:30	19:15~20:00 SALSATION Yukiko	19:15~20:00 Relaxヨガ 田中友美子	19:15~20:00 MEGADANZ 45 U-ka	19:15~20:00 カキラ 森智子	19:15~20:00 FIGHT DO 45 U-ka	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光		19:15~20:00 MEGADANZ 45 ナターシャ	19:15~20:00 ウェーブリング 市村仁美	19:30~20:00 脳休瞑想	19:30~20:15 UBOUND 45 万波伸年		
20:00													
20:30	20:15~21:00 リトモス 青山耀士	20:15~21:00 ピラティス Yukiko	20:15~21:00 FIGHT DO 45 U-ka	20:15~21:00 カンフー 尾高弘輝	20:15~21:00 OXIGENO 45 JUN	20:15~20:45 UBOUND 30 U-ka		20:15~21:00 ZUMBA 白須秀一	20:15~21:00 Relaxヨガ 市村仁美				
21:00													
21:30	21:15~21:45 FIGHT DO 30 バーチャル	21:15~22:00 UBOUND 45 本間	21:15~21:45 UBOUND 30 バーチャル	21:15~22:00 太極拳 尾高弘輝	21:15~21:45 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 21:00~22:00		21:15~21:45 FIGHT DO 30 バーチャル	21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一				
22:00													
22:30													

店休日

◆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】

**Studio B**  
定員【25名】

営業時間

平日 10:00~23:00  
土曜 10:00~21:00  
日祝 10:00~18:00