

2023/7

# 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														10:00
10:30														10:30
11:00	10:30~11:15 ウェーブリング 市村仁美	10:30~10:45 朝の体操	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	11:00
11:30														11:30
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 白須秀一	11:30~12:15 BASICヨガ 市村仁美	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 バレトン HISASHI	11:30~12:15 FIGHT DO 45 U-ka	12:00
12:30														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 UBOUND 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 バレトン 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 ダンスFIT HISASHI	12:30~13:00 UBOUND 30 U-ka	13:00
13:30														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 FIGHT DO 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 HYPER C バーチャル	13:30~14:00 UBOUND 30 U-ka	13:45~14:30 BASICエアロ 金本久美		14:00
14:30														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 ウェーブリング 三井 俊一	14:30~15:15 BASICエアロ 金本久美	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 MEGADANZ 45 U-ka	14:15~15:00 太極舞 荒木成美	14:45~15:30 ヨガ&ボール 金本久美		15:00
15:30														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			15:30~16:15 ZUMBA 梶原ゆい		15:15~15:45 FIGHT DO 30 バーチャル	15:15~16:00 ピラティス 荒木成美		スタジオ開放 13:30~17:30	16:00
16:30	16:15~16:45 OXIGENO 30 バーチャル		16:15~16:45 ELEVEN バーチャル		16:15~16:45 ラディカルエアロ バーチャル					16:00~16:30 ELEVEN バーチャル		16:00~16:30 HYPER C バーチャル	ミット打ち トレーニング ※予約制	16:30
17:00	17:00~17:30 ラディカルエアロ バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	17:00~17:30 FIGHT DO 30 バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	17:00~17:30 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30		16:30~17:00 FIGHT DO 30 バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	16:45~17:15 OXIGENO 30 バーチャル	スタジオ開放 16:30~17:30			17:00
17:30														17:30
18:00	17:45~18:15 UBOUND 30 バーチャル							17:15~17:45 UBOUND 30 バーチャル		17:30~18:00 UBOUND 30 バーチャル				18:00
18:30														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 背骨 コンディショニング ナターシャ						19:00
19:30	19:15~20:00 SALSATION Yukiko	19:15~20:00 Relaxヨガ 田中友美子	19:15~20:00 FIGHT DO 45 U-ka	19:15~20:00 カキラ 森智子	19:15~20:00 MEGADANZ 45 U-ka	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光		19:15~20:00 ZUMBA 白須秀一	19:15~20:00 ウェーブリング 市村仁美	18:30~19:15 UBOUND 45 万波伸年	18:30~19:15 BASICヨガ Michiyo			19:30
20:00										19:30~20:15 FIGHT DO 45 万波伸年	19:30~20:00 脳休瞑想			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 UBOUND 45 U-ka	20:15~21:00 カンフー 尾高弘輝	20:15~21:00 FIGHT DO 45 U-ka	20:15~21:00 OXIGENO 45 JUN		20:15~21:00 マスターエアロ 白須秀一	20:15~21:00 Relaxヨガ 市村仁美					20:30
21:00														21:00
21:30	21:15~22:00 FIGHT DO 45 本間	スタジオ開放 21:15~22:00	21:15~21:45 HYPER C バーチャル	21:15~22:00 太極拳 尾高弘輝	21:15~21:45 UBOUND 30 バーチャル	スタジオ開放 21:15~22:00		21:15~21:45 FIGHT DO 30 バーチャル	スタジオ開放 21:15~22:00					21:30
22:00														22:00
22:30														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