## 2023/9 アグロフィットネス レッスンスケジュール \*\* AGROFTNESS Sports Abelilt Clab



	月		火		水		木	木 金		±		B		
40-00	studioA	studioB	studioA	studioB	studioA	studioB		studioA	studioB	studioA	studioB	studioA	studioB	10:00
10:00														10:00
10:30	) 10:30~11:15	<b>∑10:30∼10:45</b> 朝の体操	10:30~11:15	<b>10:30~10:45</b> 朝の体操	10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00 ラディカルエアロ	10:30~11:15	V 10:30~11:15	<b>10:30~10:45</b> やさしい筋トレ	10:30
11:00	ウェーブリング 市村仁美		Relaxヨガ Yuko		BASICヨガ てらいあつこ	太極拳 品川仁志		OXIGENO 45 JUN	SALSATION MASAMI	バーチャル	Relaxヨガ 上田茂光	RelaXヨガ Sakika		11:00
11:30	<b>11:30~12:15</b> ZUMBA	<b>11:30~12:15</b> BASICヨガ	<b>11:30~12:00</b> OXIGENO 30 バーチャル	<b>11:30~12:15</b> ピラティス	11:30~12:15 ミュージック	11:30~12:15 カンフー		11:30~12:15 FIGHT DO 45	11:30~12:15 ハワイアンフラ	11:30~12:15 OXIGENO 45	<b>11:30~12:15</b> ダンスFIT	11:30~12:15 バレトン	11:30~12:15 FIGHT DO 45	11:30
12:00	白須秀一	市村仁美		有田佳奈	ピラティス 有田佳奈	品川仁志		ami	高原	JUN	ちゃんまい	HISASHI	U-ka	12:00
12:30 13:00	<b>12:30~13:15</b> FIGHT DO 45 ami	<b>12:30~13:15</b> マスターエアロ 白須秀一	<b>12:30~13:15</b> UBOUND 45 万波伸年	<b>12:30~13:15</b> ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	<b>12:30~13:15</b> ダンスFIT 中道麻里	<b>12:30~13:15</b> ョガ&ポール Sakika		<b>12:30~13:15</b> バレトン ペガ	<b>)</b> <b>12:30~13:15</b> Relaxヨガ Mitsuko	<b>12:30~13:15</b> BASICヨガ 金本久美	<b>12:30~13:15</b> リトモス 石川雅弘	<b>12:30~13:15</b> ダンスFIT HISASHI	<b>12:30~13:00</b> UBOUND 30 U-ka	12:30 13:00
13:30	diii	<b>П</b> ЖД	A MAIN T	1991246:777	1 QMT	Odkika			Milisako			TISASTI		13:30
14:00	13:30~14:15 パレエ コンディショニング 湯浅まゆみ	13:30~14:15 Relaxヨガ Yuko	<b>13:30~14:15</b> FIGHT DO 45 万波伸年	<b>13:30∼14:15</b> BASIC∃ <i>ガ</i> Michiyo	<b>13:30~14:15</b> リトモス 中道麻里	<b>13:30~14:15</b> BASICエアロ 髙田岬		<b>13:30~14:15</b> ZUMBA ペガ	<b>13:30~14:15</b> 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	<b>13:45~14:30</b> BASICエアロ		14:00
14:30	4400 4545	14:30~15:00	V	1100 1515		44.00 45.45			V.	14:15~15:00 MEGADANZ 45	14:15~15:00 太極舞	金本久美		14:30
15:00	14:30~15:15 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	ケアストレッチ Yuko	14:30~15:15 ウェーブリング 三井 俊一	<b>14:30~15:15</b> BASICエアロ 金本久美	14:30~15:15 SALSATION Yukiko	<b>14:30~15:15</b> ピラティス 髙田岬		<b>14:30~15:15</b> リトモス 青山耀士	<b>14:30~15:15</b> BASICヨガ 梶原ゆい	U-ka	荒木成美	V 14:45~15:30 ヨガ&ポール 金本久美		15:00
15:30	<b>15:30~16:00</b> UBOUND 30		<b>15:30~16:00</b> OXIGENO 30		<b>15:30~16:00</b> FIGHT DO 30			15:30~16:15 ZUMBA		<b>15:15~15:45</b> FIGHT DO 30 バーチャル	<b>15:15~16:00</b> ピラティス 荒木成美		スタジオ開放 <b>13:30~17:30</b>	15:30
16:00	バーチャル <b>16:15~16:45</b>		バーチャル 16:15~16:45		バーチャル 16:15~16:45		店	ZUMBA 梶原ゆい		<b>16:00~16:30</b> ラディカルエアロ バーチャル		<b>16:00~16:30</b> OXIGENO 30 バーチャル	ミット打ち トレーニング ※予約制	16:00
	FIGHT DO 30 バーチャル	スタジオ開放	MEGADANZ 30 バーチャル	スタジオ開放	OXIZENO 30 パーチャル	スタジオ開放	休日	<b>16:30~17:00</b> FIGHT DO 30 バーチャル	スタジオ開放	16:45~17:15	スタジオ開放			16:30
<b>17:00</b> -	<b>17:00~17:30</b> HYPER C バーチャル	15:30~18:30 ミット打ち トレーニング	<b>17:00~17:30</b> ラディカルエアロ バーチャル	15:30~18:30	<b>17:00~17:30</b> ELEVEN パーチャル	15:30~18:30		17:15~17:45 HYPER C	15:30~18:30 ミット打ち トレーニング	ラディカルヨガ バーチャル	16:30~17:30	17:00~17:30 脳休瞑想		<b>17:00</b>
18:00	<b>17:45~18:15</b> OXIGENO 30 バーチャル	※予約制			17:45~18:15 脳休瞑想			バーチャル	※予約制	<b>17:30~18:00</b> UBOUND 30 バーチャル				18:00
18:30	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		<b>18:15~19:00</b> ザ・スロー リンパドレナージュ					18:15~19:00 背骨 コンディショニング			V			18:30
19:00			森智子					ナターシャ		<b>18:30~19:15</b> UBOUND 45 万波伸年	<b>18:30∼19:15</b> BASICヨガ Michiyo			19:00
19:30	<b>19:15~20:00</b> SALSATION Yukiko	<b>19:15~20:00</b> Relaxヨガ 田中友美子	<b>19:15~20:00</b> FIGHT DO 45 U-ka	↑ <b>19:15~20:00</b> カキラ 森智子	19:15~20:00 MEGADANZ 45 U-ka	<b>19:15~20:00</b> パワーヨガ 上田茂光		<b>19:15~20:00</b> ZUMBA 白須秀一	19:15~20:00 ウェーブリング 市村仁美	19:30~20:15	<b>19:30~20:00</b> 脳休瞑想			19:30
20:00					~	_			M	FIGHT DO 45 万波伸年				20:00
20:30	<b>20:15~21:00</b> リトモス 青山耀士	<b>20:15〜21:00</b> ピラティス Yukiko	<b>20:15~21:00</b> UBOUND 45 U-ka	<b>20:15~21:00</b> カンフー 尾高弘輝	<b>20:15~21:00</b> 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	<b>20:15~21:00</b> Relaxヨガ 市村仁美					20:30
21:00	21:15~22:00		<b>21:15~21:45</b> FIGHT DO 30	21:15~22:00	21:15~21:45 UBOUND 30			<b>21:15~21:45</b> FIGHT DO 30						21:00
	FIGHT DO 45 本間	スタジオ開放 <b>21:15~22:00</b>	バーチャル	太極拳 尾高弘輝	バーチャル	スタジオ開放 <b>21:15~22:00</b>		バーチャル	スタジオ開放 <b>21:15~22:00</b>					22:00
22:30														22:30
		<b>▲</b> 业/7	ラブをご利用	の会員様々	のお願い▲							営業時間		

- ◇レッスン内容及び担当者は変更になる可能性がございます。
- ◇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