

# 2024/12 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	10:30~11:15 ローラー ピラティス 塩焔	10:30~11:15 Relaxヨガ Yuko	10:30~11:15 ストレッチ& ピラティス 有田佳奈	10:30~11:15 BASICヨガ Sakika	10:30~11:15 太極拳 品川仁志		10:30~11:15 OXIGENO 45 JUN	10:30~11:15 SALSATION MASAMI	NEW 10:30~11:15 ローラー ピラティス &コアトレ 塩焔	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光	10:30~11:15 BASICエアロ 吉田	10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika	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	11:30~12:15 ピラティス 有田佳奈	11:30~12:15 初めてバレエ 湯浅まゆみ	11:30~12:15 ヒップアップ ピラティス 有田佳奈	11:30~12:15 カンフー 品川仁志		11:30~12:15 FIGHT DO 45 ami	11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原	11:30~12:15 BASICヨガ 金本久美	11:30~12:15 ダンスFIT ちゃんまい	11:30~12:15 ラテンダンス 吉田	11:30~12:15 バレト HISASHI	12:00
12:30														12:30
13:00	12:30~13:15 FIGHT DO 45 ami	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 ピラティス 有田佳奈		12:30~13:15 コアストレッチ ちゃんまい	12:30~13:15 Relaxヨガ Mitsuko	12:30~13:15 BASICエアロ 金本久美	12:30~13:15 リトモス 石川雅弘	12:30~13:00 バクササイズ バク	12:30~13:15 ジャズダンス HISASHI	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 ダンスFIT ちゃんまい	13:30~14:15 ピラティス Yoshi	13:30~14:15 MEGADANZ45 YUKA	13:30~14:15 ZUMBA 西本	13:30~14:15 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 BASICエアロ 金本久美	NEW 14:30~15:15 ローラー ピラティス 塩焔	14:30~15:15 FIGHT DO 45 ami	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 ZUMBA YUI	14:30~15:15 Group Fight 岩切	14:30~15:15 ピラティス HISASHI	14:30~15:15 ヨガ&ボール 金本久美		15:00
15:30														15:30
16:00	15:30~16:15 BASICエアロ 吉田		15:30~16:00 空手エクササイズ 高坂		15:30~16:15 フロー ミュージックヨガ ami			15:30~16:15 BASICヨガ YUI		15:30~16:00 UBOUND 30 バーチャル	15:30~16:15 ジャズダンス HISASHI			16:00
16:30														16:30
17:00	16:30~17:00 MEGADANZ30 バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	16:15~16:45 ELEVEN バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	16:30~17:00 HYPER C バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30		16:30~17:00 UBOUND 30 バーチャル	スタジオ開放 15:30~18:30	16:15~16:45 ラディカルエアロ バーチャル		16:00~16:30 OXIGENO 30 バーチャル		17:00
17:30	17:15~17:45 ELEVEN バーチャル		17:00~17:30 FIGHT DO30 バーチャル	ミット打ち トレーニング ※予約制	17:15~17:45 ラディカルエアロ バーチャル		17:15~17:45 HYPER C バーチャル			17:00~17:30 HYPER C 30 バーチャル	スタジオ解放 16:30~18:00	17:00~17:30 脳休瞑想		17:30
18:00														18:00
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ45 YUKA		18:15~19:00 ザ・スロー リンパドレナージュ 森智子		18:00~18:30 脳休瞑想		18:15~19:00 背骨 コンディショニング ナターシャ			17:45~18:15 UBOUND 30 バーチャル				18:30
19:00														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 ZUMBA MASAMI	19:15~20:00 カチラ 森智子	19:15~20:00 UBOUND 45 万波伸年	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光		19:15~20:00 マスターエアロ 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														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	20:15~20:45 バクササイズ バク	20:15~21:00 カンフー 尾高弘輝	20:15~21:00 FIGHT DO 45 万波伸年	20:15~21:00 ローラー ピラティス 塩焔		20:15~21:00 FIGHT DO 45 松本典昭	20:15~21:00 Relaxヨガ 市村仁美					20:30
21:00														21:00
21:30	21:15~22:00 Group Fight 岩切	スタジオ開放 21:15~22:00	21:15~22:00 FIGHT DO 45 万波伸年	スタジオ開放 21:15~22:00	21:15~21:45 MEGADANZ30 バーチャル	スタジオ開放 21:15~22:00		21:15~22:00 ZUMBA 松本典昭	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】  
(マット使用レッスンのみ28名)

Studio B

定員【25名】  
(マット使用レッスンのみ28名)

営業時間

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