

2025/5

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
10:00													
10:30													
11:00	10:30~11:15 ウェープリング 市村仁美	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩香	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	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光	10:30~11:15 ローラーピラティス &コアトレ 塩香	10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika	10:30~11:15 BASICエアロ 吉田
11:30	11:30~12:15 BASICヨガ 市村仁美	11:30~12:15 ZUMBA 白須秀一	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 バレトン HISASHI	11:30~12:15 ラテンダンス 吉田
12:00													
12:30	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	12:30~13:15 ジャズダンス HISASHI	12:30~13:00 バクウサイズ バク
13:00													
13:30	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 FIGHT DO 45 ami		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 MEGADANZ 45 YUKA	13:30~14:15 Group Fight 岩切	13:30~14:15 BASICエアロ 金本久美	13:30~14:15 ダンスFIT (エナジーダンス) 光
14:00													
14:30	14:30~15:15 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	14:30~15:00 コアストレッチ Yuko	14:30~15:15 BASICエアロ 金本久美	14:30~15:15 ローラーピラティス 塩香	14:30~15:15 BASICエアロ 白須秀一	14:30~15:15 フロームジックヨガ ami		14:30~15:15 ZUMBA YUI	14:30~15:15 リトモス 青山耀士	14:30~15:15 筋コンディショニング 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	14:30~17:30 スタジオ開放
15:00													
15:30	15:30~16:00 AERO	スタジオ開放 15:30~18:30	15:30~16:00 空手エクササイズ 高坂	スタジオ開放 15:30~18:30	15:30~16:00 UBOUND	スタジオ開放 15:30~18:30		15:30~16:15 BASICヨガ YUI	スタジオ開放 15:30~18:30	15:30~16:00 UBOUND	15:30~16:15 ジャズダンス HISASHI	15:30~16:00 FIGHT DO	パーソナルミット打ち (高坂/林) ※要予約
16:00													
16:30	16:15~16:45 MEGADANZ	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	16:15~16:45 ELEVEN	パーソナルミット打ち (高坂/林) ※要予約	16:15~16:45 HYPER C	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約		16:30~17:00 UBOUND	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	16:15~16:45 AERO	スタジオ開放 16:30~18:00	16:15~16:45 OXIGENO	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約
17:00	17:00~17:30 ELEVEN	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	17:00~17:30 FIGHT DO	パーソナルミット打ち (高坂/林) ※要予約	17:00~17:30 AERO	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約		17:00~17:30 UBOUND	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	17:00~17:30 HYPER C	パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	17:00~17:30 MEGADANZ	
17:30													
18:00													
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA												
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 高坂	19:15~20:00 カキラ 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 FIGHT DO 45 Group Fight 松本典昭	19:15~20:00 ウェープリング 市村仁美	18:30~19:15 UBOUND 45 万波伸年	18:30~19:15 BASICヨガ Michiyo		
20:00													
20:30	20:15~21:00 ダンスFIT (エナジーダンス) 光	20:15~21:00 ピラティス Yukiko	20:15~21:00 ジャズバレエ SEZZ	20:15~20:45 バクウサイズ バク	20:15~21:00 FIGHT DO 45 万波伸年	20:15~21:00 ローラーピラティス 塩香		20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:15~21:00 Relaxヨガ 市村仁美				
21:00													
21:30	21:15~22:00 Group Fight 岩切	スタジオ開放 21:15~22:00	21:15~21:45 OXIGENO	スタジオ開放 21:15~22:00	21:15~21:45 AERO	21:15~22:00 ダンスFIT SEZZ		21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一	スタジオ開放 21:15~22:00				
22:00													
22:30													
23:00													

定休日

◆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分前までにお並び頂き、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 定員【25名】
※マット使用レッスン 28名

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~18:00