

# 2025/7

# 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	NEW 10:30~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩崎												
11:00			10:45~11:30 Relaxヨガ Yuko	NEW 11:00~11:45 バレエ コンディショニング 湯浅まゆみ	10:40~11:25 BASICヨガ Sakika	NEW 10:30~11:15 BASICエアロ 中尾		CHANGE 10:40~11:40 背骨コンディショニング ナターシャ	10:30~11:15 SALSATION® MASAMI	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光		10:45~11:30 BASICエアロ 吉田		
11:30														
12:00	RADICAL 11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一	CHANGE 11:55~12:55 ピラティス 有田佳奈		11:40~12:25 ヒップアップピラティス 有田佳奈	CHANGE 11:35~12:20 太極拳 品川仁志			11:30~12:15 ハワイアンフラ 高原	11:30~12:15 BASICヨガ 金本久美		11:50~12:35 ダンスFIT (エナジーダンス) 光		
12:30														
13:00	13:00~13:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:50~13:35 マスターエアロ 白須秀一			12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里	RADICAL 12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami				12:30~13:15 BASICエアロ 金本久美	12:25~13:10 リトモス 石川雅弘	12:45~13:30 ジャズダンス HISASHI	CHANGE 12:50~13:20 バクササイズ バク	
13:30			RADICAL 13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年	13:10~13:55 ローラーピラティス 塩崎	13:45~14:30 リトモス 中道麻里			13:05~13:50 ピラティス Yoshi	13:00~14:15 ダンスFIT ちゃんまい					
14:00	???	CHANGE 14:00~15:00 Relaxヨガ Yuko												
14:30			RADICAL 14:25~15:10 FIGHT DO 45 万波伸年	14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo				14:05~14:50 ZUMBA YUI	14:00~14:45 リトモス 青山耀士		CHANGE 13:35~14:20 MEGADANZ 45 YUKA	13:30~14:15 筋コンディショニング 岩切	13:45~14:30 ヨガ&ボール 金本久美	
15:00						???						CHANGE 14:35~15:20 Group Fight 岩切	???	
15:30			予定		予定			15:05~15:50 BASICヨガ YUI						
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30	キッズスクール カラテ/ ボクシング 16:00~19:00	スタジオ開放 15:30~18:00	キッズスクール ダンス 16:00~19:00	???		16:00 キッズスクール ダンス 16:00~19:00	スタジオ開放 16:00~18:00			スタジオ開放 16:00~18:00	イベント 予定枠	
16:30													パーソナルミット打ち (高坂/朴) ※要予約	
17:00		パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約		パーソナルミット打ち (高坂/朴) ※要予約										
17:30														
18:00														
18:30	RADICAL 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	RADICAL 19:15~20:00 FIGHT DO 45 高坂	NEW 19:20~20:05 背骨コンディショニング ナターシャ	19:15~20:00 FIGHT DO 45 万波伸年	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光		RADICAL 19:15~20:00 FIGHT DO 45 Group Fight 松本典昭	19:20~20:05 ウェーブリング 市村仁美					
20:00														
20:30	20:20~21:05 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 バクササイズ バク	CHANGE 20:20~21:05 UBOUND 45 万波伸年	20:15~21:00 ローラーピラティス 塩崎		20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:20~21:05 Relaxヨガ 市村仁美					
21:00														
21:30		21:15~22:00 Group Fight 岩切		???				21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一						
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◆ ※ルールを逸脱した行為が発覚した場合スタジオ利用を制限させて頂く場合がございます

- ◇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、インストラクター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)
- ◇レッスン開始までにスタジオ入口の端末にてチェックインを済ませてください
- ◇レッスン予約、キャンセルはレッスン開始15分前まで◆予約後参加できなくなった場合は必ずご自身でキャンセルを行ってください

Studio 定員【25名】  
※マット使用レッスン MAX35名

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