

2025/8

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						10:00						
10:30						10:30						
11:00	10:30~11:30 レゲエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩香		10:40~11:25 BASICヨガ Sakika	10:30~11:15 BASICエアロ 中尾	11:00	10:40~11:40 背骨コンディショニング ナターシャ	10:30~11:15 リトモス 青山雄士	10:30~11:15 Relaxヨガ 上田茂光		10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika	10:45~11:30 BASICエアロ 吉田
11:30						11:30						
12:00	11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一		11:40~12:25 ヒップアップピラティス 有田佳奈	11:35~12:20 太極拳 品川仁志	12:00	12:00~12:45 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		11:45~12:30 バレット HISASHI	11:50~12:35 FIGHT DO 45 高坂
12:30						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	12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami	13:00	13:05~13:50 ピラティス Yoshi	13:00~13:45 ダンスFIT ちゃんまい	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	12:50~13:20 バックササイズ バク
13:30						13:30						
14:00	14:00~15:00 【有料】フラダンス スキルアップクラス 湯浅まゆみ	14:00~15:00 Relaxヨガ Yuko		13:45~14:30 リトモス 中道麻里	13:55~14:40 フロームジックヨガ ami	14:00	14:05~14:50 ZUMBA YUI	14:00~14:45 MEGADANZ 45 光	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	13:45~14:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI
14:30						14:30						
15:00						15:00						
15:30						15:30						
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30				16:00						
16:30						16:30						
17:00		パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約				17:00						
17:30						17:30						
18:00						18:00						
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA					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 FIGHT DO 45 高坂	19:15~20:00 背骨コンディショニング ナターシャ	19:30	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	18:40~19:25 FIGHT DO 45 万波伸年	18:30~19:15 ローラーピラティス 塩香		
20:00						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 ダンスFIT (SEZZ・STYLE) SEZZ	20:20~20:50 バックササイズ バク	20:30	20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:20~21:05 Relaxヨガ 市村仁美	19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年	8/30 ZUMBA イベント予定		
21:00						21:00						
21:30		21:15~22:00 Group Fight 岩切		21:10~22:10 【有料】マスターエアロ 白須スペシャル 白須秀一	21:15~22:00 MEGADANZ45 SEZZ	21:30	21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一					
22:00						22:00						
22:30						22:30						
23:00						23:00						

定休日

- ◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆ ※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

火曜夜 21:10~22:10
【有料】マスターエアロ
白須スペシャルレッスン日
8/5、8/26