

2025/10

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 塩崎	NEW 10:30~11:15 バレット HISASHI		11:00~11:45 バレエ コンディショニング 湯浅まゆみ	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 青山耀士	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			11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい			
12:00	11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一	NEW 11:55~12:55 Relaxヨガ Yuko		12:00~12:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	12:00	NEW 12:00~12:30 チュートレ ナターシャ	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	
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				13:00			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			13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年		13:10~13:55 ローラーピラティス 塩崎	13:30	13:05~13:50 ピラティス Yoshi	13:00~13:45 ダンスFIT ちゃんまい			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
14:00	TICKET 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	14:25~15:10 FIGHT DO 45 万波伸年		14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo	14:00			14:30~14:15 ボル・ド・プラ HISASHI			
14:30						14:30	14:05~14:50 ZUMBA YUI	14:00~14:45 MEGADANZ 45 光	14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA			
15:00						15:00		15:05~15:50 BASICヨガ YUI				
15:30						15:30						
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30	キッズスクール 《ムーブメント キッズ》 (スポーツ教室) 16:00~19:00		スタジオ開放 15:30~18:00	16:00	coming soon 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	イベント枠 スタジオ開放 15:00~17:30	パーソナルミット打ち (高坂/朴) ※要予約
16:30						16:30						
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		パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	17:00			パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約			
17:30						17:30						
18:00						18:00						
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA					18:30						
19:00						19:00			18:40~19:25 FIGHT DO 45 万波伸年	18:30~19:15 ローラーピラティス 塩崎		
19:30	19:15~20:00 SALSATION® Yukiko	19:15~20:00 Relaxヨガ Saya	19:15~20:00 FIGHT DO 45 松本典昭		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 高坂	19:20~20:05 ウェーブリング 市村仁美				
20:00						20:00			19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年			
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	NEW 20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭		20:20~20:50 バックササイズ バク	20:30	20:15~21:00 ダンスFIT (SEZZ・STYLE) SEZZ	20:20~21:05 Relaxヨガ 市村仁美				
21:00						21:00						
21:30			21:10~22:10 【有料】マスターエアロ 白須秀一 10/7, 10/28			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、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。
 - ◇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◆予約後参加できなか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

平日
土曜
日祝

営業時間

10:00~23:00
10:00~21:00
10:00~18:00