

2025/11

## 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 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio B 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio A 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio B 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio A 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio B 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	studio A 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00
10:30~11:30 レギエヨガ KYOKO HCJ	10:30~11:15 ローラーピラティス 塩崎	10:30~11:15 パレトン HISASHI	10:40~11:25 BASICヨガ Sakika	10:30~11:15 BASICエアロ 中尾	10:30~11:15 リトモス 青山耀士	10:30~11:15 Relaxヨガ Sakika
11:50~12:35 FIGHT DO 45 ami	11:45~12:30 ZUMBA 白須秀一	11:55~12:55 Relaxヨガ Yuko	11:00~11:45 パレエ コンディショニング 湯浅まゆみ	11:35~12:20 太極拳 品川仁志	10:40~11:40 背骨コンディショニング ナターシャ	11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい
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	13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年	13:10~13:55 ローラーピラティス 塩崎	12:45~13:30 ダンスFIT 中道麻里	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
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	13:45~14:30 リトモス 中道麻里	12:50~13:35 FIGHT DO 45 ami	13:05~13:50 ピラティス Yoshi	13:00~13:45 ダンスFIT ちゃんまい
14:30~15:00 Relaxヨガ Michiyo	14:15~15:00 BASICヨガ Michiyo	14:30~15:10 FIGHT DO 45 YUKA	13:55~14:40 フローミュージックヨガ ami	14:00~14:50 ZUMBA YUI	14:05~14:50 ZUMBA YUI	12:30~13:15 BASICエアロ 金本久美
15:00~15:30 スタジオ開放 15:30~18:30	15:30~18:00 スタジオ開放 15:30~18:00	16:00~19:00 キッズスクール «バトン トワーリング»	16:00~19:00 スタジオ開放 16:30~18:30	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	13:30~14:20 MEGADANZ 45 YUKA
16:30~17:00 パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	16:00~19:00 パーソナルミット打ち (高坂/朴) ※要予約	17:00~19:00 スタジオ開放 16:30~18:30	17:00~19:00 パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	16:00~19:00 スタジオ開放 16:00~19:00	14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA	13:30~14:15 ポル・ド・ブラ HISASHI
17:30~18:00 18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA	19:15~20:00 SALSATION® Yukiko	19:15~20:00 FIGHT DO 45 松本典昭	19:15~20:00 FIGHT DO 45 万波伸年	19:15~20:00 パワーヨガ 上田茂光	15:05~15:50 BASICヨガ YUI	13:45~14:45 ヨガ&ポール 金本久美
19:00~19:30 19:15~20:00 Relaxヨガ Saya	19:15~20:00 FIGHT DO 45 松本典昭	19:15~20:00 FIGHT DO 45 万波伸年	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	16:00~19:00 スタジオ開放 16:00~18:00	14:45~15:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI
20:00~20:30 20:20~21:05 ダンスFIT (エナジーダンス) 光	20:15~21:00 ビラティス Yukiko	20:20~20:50 パクササイズ パク	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	17:00~20:00 パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	15:00~17:30 スタジオ開放 15:00~17:30
21:00~21:30 21:30~22:15 【有料】マスターエアロ 白須スペシャル 白須秀一 11/12, 11/26	21:30~22:15 【有料】マスターエアロ 白須スペシャル 白須秀一 11/12, 11/26	22:00~22:30 21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一	22:00~22:30 21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一	21:00~21:30 20:15~21:00 BASICエアロ 白須秀一	18:00~21:00 パーソナルミット打ち (高坂) ※要予約	16:00~17:00 パーソナルミット打ち (高坂/朴) ※要予約
22:30~23:00 23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

◆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  
土曜日 10:00~21:00  
日曜日 10:00~18:00