

2025/12 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						10:00
10:30						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	10:30~11:15 ストレッチ&ピラティス HISASHI	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	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	11:00
11:30						11:30			11:00~11:45 ダンスFIT ちゃんまい			11:30
12:00	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	12:00~12:45 ハワイアンフラ 湯浅まゆみ	11:40~12:25 太極拳 品川仁志	12:00	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 パレトン HISASHI	12:00
12:30						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	13:00			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	13:00
13:30						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			12:50~13:20 バクササイズ バク	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	13:20~14:05 UBOUND 45 万波伸年		13:45~14:30 リトモス 中道麻里	14:00			13:35~14:20 MEGADANZ 45 YUKA	13:30~14:15 ボル・ド・ブラ HISASHI	13:45~14:45 【有料】ジャズダンス HISASHIスペシャル HISASHI	14:00
14:30			14:25~15:10 FIGHT DO 45 万波伸年			14:30	14:05~14:50 ZUMBA YUI	14:00~14:45 UBOUND 45 翔里				14:30
15:00						15:00			14:35~15:35 【有料】 オリジナルダンス YUKAスペシャル YUKA			15:00
15:30						15:30		15:05~15:50 BASICヨガ YUI				15:30
16:00		スタジオ開放 15:30~18:30		スタジオ開放 15:30~18:00		16:00		スタジオ開放 16:00~18:00			イベント 12/21	16:00
16:30						16:30					スタジオ開放 15:00~17:30	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		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	17:00
17:30						17:30						17:30
18:00						18:00						18:00
18:30	18:15~19:00 MEGADANZ 45 YUKA					18:30						18:30
19:00						19:00						19:00
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	19:15~20:00 FIGHT DO 45 万波伸年	19:30	19:15~20:00 FIGHT DO 45 高坂	19:20~20:05 ウェープリング 市村仁美	18:40~19:25 FIGHT DO 45 万波伸年			19:30
20:00						20:00			19:45~20:30 UBOUND 45 万波伸年			20:00
20:30	20:20~21:05 FIGHT DO 45 高坂	20:15~21:00 ピラティス Yukiko	20:15~21:00 ZUMBA 松本典昭	20:20~20:50 バクササイズ バク	20:20~21:05 UBOUND 45 万波伸年	20:30	20:15~21:00 BASICエアロ 白須秀一	20:20~21:05 Relaxヨガ 市村仁美				20:30
21:00						21:00						21:00
21:30						21:30	21:15~22:00 マスターエアロ 白須秀一					21:30
22:00						22:00						22:00
22:30						22:30						22:30
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。
- ◇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

12/21(日)15:30~
リトモスXmasイベント