

ROXフィットネスクラブbegin スタジオ&プールプログラムスケジュール 2024.5.1~

	月			火			水			木			金			土			日			
	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	
8:30	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			ソフト ピラティス 45 YURI															
9:00																						
9:30																						
10:00	10:15 15名	10:15																				
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤	太極拳 45 高野		10:30 15名 BODY PUMP 45 YU-SEI			10:20 エアロピクス ONE 45 本間(友)	10:30 ルーシーダットン 60 平瀬		10:15 太極拳 45 劉	10:15 ヨガ 60 Rikako	10:20 アクアピクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 45 高橋(真)	10:20 バレトン 60 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	10:15 15名 workout training 60 taichi	10:30 shaping stretch 45 吉江		10:10 初級エアロ 35 中村	9:30 ソフトヨガ 45 溝口	10:10 ストリートダンス 60 AYA	10:30 ダンスエアロ 45 小松
11:00	11:10 BODY COMBAT 45 DAIGO	11:15 ヒップホップ 60 TAKAO	11:30 アクアピクス 45 遠藤	11:30 BODY COMBAT 45 YU-SEI	11:00 ピラティス 45 佐藤	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout 45 HAYATO	11:40 ボディメイク 45 平瀬	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:15 エアロピクス ONE 60 久保田	12:00 体調改善運動 45 坂上	12:30 フラ 60 MIYUKI	12:10 ZUMBA 60 NINIE	12:15 ピラティス 45 SYUN	12:20 有料 プライベートスイム 30	11:30 エナジー boxing 60 taichi	11:30 ピラティス 60 吉江	11:40 アクアピクス 45 菅野	11:30 スマートメント 45 溝口	11:30 キッズ チアダンスI 玄田	11:30 スマートメント 45 溝口	
12:00	12:15 ヨガ 45 Rikako	12:30 ボール&ボール ストレッチ 60 廣島		12:00 バランス コーディネーション 45 佐藤	12:20 有料 プライベートスイム 30		13:15 ZUMBA 60 MAI	13:10 ヨガ 60 武藤	12:50 有料 プライベートスイム 30	12:30 フラ 60 MIYUKI	13:00 体調改善運動 45 坂上	13:50 RITMOS 45 菌田	13:20 15名 BODY PUMP 60 SYUN	13:15 ジャイロ キネシス 60 小林	13:00~ プライベートスイム 30	12:45 バーレスク 60 Karin	12:45 キッズ チアダンスII 玄田	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:15 15名 BODY PUMP 60 DAIGO	12:15 スマートメント 45 溝口	12:15 15名 BODY PUMP 60 DAIGO	13:15 ジュニア バレエI 中村(由)
13:00	13:30 ストリートダンス 60 Anju			13:00 初級エアロ 35 佐藤	13:45 アクアトレーニング 45 坂上		14:30 STEP中級 60 高橋(真)		13:45 フラ 60 森	14:00 タイ古式ヨガ 45 金成		15:00 フラ 60 大川	14:45 ジャズファンク 60 ERI	15:30 キッズ バレエI 中村(由)	14:00 ジャズファンク 60 ERI	15:15 ヨガ 45 太田	15:15 キッズ エアロI 松浦	15:00 キッズ チアダンスII 玄田	14:00 ボディアート 60 佐野	14:25 ジュニア バレエII 中村(由)	14:25 ジュニア バレエII 中村(由)	
15:00				15:15 キッズ バレエI 野田																		
15:30				16:00 キッズ バレエII 野田																		
16:00				17:00 キッズ ストリートダンスI 金成																		
16:30				17:45 キッズ ストリートダンスII 金成																		
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	19:00 エアロピクス ONE 45 近藤	19:00 ピラティス 45 SYUN	19:10 楽々改善 スイム 80 白石	18:45 ジョギングエアロ 60 高橋(好)	18:50 ZUMBA 60 美保	19:00 有料 ナイター スイミング 60 STAFF	18:30 RITMOS 45 WAKABA	18:40 骨盤EX 35 岡田(直)	19:00 プライベートスイム 30	18:45 ムエタイミット 45 川崎	19:00 ナイター スイミング 60 STAFF	18:45 ボクシング EX 60 栗原	18:45 ベリーダンス 45 溝口	18:45 バレエ 初中級 60 丸本	18:30 STEP中級 45 中村							
19:00	20:00 15名 BODY PUMP 60 SYUN	20:00 BODY ART 45 近藤	20:45 プライベートスイム 30	20:00 BODY COMBAT 45 細田	20:10 太極拳 45 王	20:10 ナイター スイミング 60 STAFF	19:35 ボディメイク 45 岡田(直)	19:30 パワーヨガ 45 阿部	19:35 プライベートスイム 30	19:50 STEP PARTY 60 小畑	20:00 ソウルダンス 45 SAWA	20:00 BODY COMBAT 45 細田	19:50 cuban salsa 45 Ayaka									
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00		21:10 ムエタイ 60 川崎																				
21:30																						
22:00																						
22:30																						

◆ プログラムスケジュールは予告なしに変更させていただく場合がございます。
◆ スタジオ及びプールレッスンへの途中入場・退場は大変危険ですのでお止めください。
◆ 定員があるレッスンですが、クラスによって定員の変動もあります。