

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 2024.8.1~

	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																			9:20	9:30	
10:00	10:15 15名	10:15		10:30 15名	10:15	10:15	10:20	10:30	10:20	10:15	10:15	10:20	10:20	10:15	10:15 15名				9:30	9:30	
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤	太極拳 45 高野		BODY PUMP 45 YU-SEI	11:00	11:10	エアロピクス ONE 45 本間(友)	10:30	10:20	10:30	太極拳 45 劉	10:20	10:20	10:20	10:15	10:30	10:30	10:10	10:30	10:30	
11:00	11:10	11:15		11:30	11:00	11:10	11:45	11:40	11:40	11:15	11:15	11:40	11:25	11:10	11:30	11:30	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
11:30	BODY COMBAT 45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30	BODY COMBAT 45 YU-SEI	12:00	12:20	Martial Workout 45 HAYATO	11:40	11:40	11:40	エアロピクス ONE 60 久保田	11:40	11:40	11:40	11:40	11:30	11:30	11:45	11:30	11:30	11:30
12:00	12:15	12:30		12:00	12:00	12:20	13:00	13:10	12:50	12:30	12:00	12:30	12:10	12:15	12:20	12:45	12:45	12:15	12:15	12:15	12:15
12:30	ヨガ 45 Rikako	ボール&ボール ストレッチ 60 廣島		13:00	13:00	13:20	13:00	13:10	12:50	12:30	13:00	12:50	12:50	12:20	12:20	12:45	12:45	12:15	12:15	12:15	12:15
13:00	13:30			13:00	13:00	13:20	13:15	13:10	12:50	12:30	13:00	12:50	12:50	12:20	12:20	12:45	12:45	12:15	12:15	12:15	12:15
13:30	ストリートダンス 60 Anju			13:45	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
14:00				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
14:30				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
15:00				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
15:30				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
16:00				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
16:30				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
17:00				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
17:30				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
18:00				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
18:30				14:00	14:00	14:30	14:30	13:10	13:10	13:50	13:00	13:30	13:15	13:15	13:30	13:30	13:30	13:40	13:40	13:40	13:40
19:00	19:00	19:00	19:10	18:45	18:50	19:00	18:30	18:40	18:45	18:45	18:30	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
19:30	エアロピクス ONE 45 近藤	ピラティス 45 SYUN	19:10	ジョギングエアロ 60 高橋(好)	ZUMBA 60 美保	ナイター スイミング 60 STAFF	RITMOS 45 WAKABA	骨盤EX 35 岡田(直)	ムエタイミット 45 川崎	骨盤EX 45 溝口	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
20:00	20:00 15名	20:00	20:00	20:00	20:10	20:10	19:35	19:30	19:35	19:50	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
20:30	BODY PUMP 60 SYUN	BODY ART 45 近藤	20:45	BODY COMBAT 45 細田	太極拳 45 王	ナイター スイミング 60 STAFF	ボディメイク 45 岡田(直)	パワーヨガ 45 阿部	初級STEP 60 小畑	ソウルダンス 45 SAWA											
21:00		21:10	21:10	20:45			20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45
21:30		ムエタイ 60 川崎	有料	20:45			20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45
22:00				20:45			20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45
22:30				20:45			20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45

◆ 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。