ROXフィットネスクラブbegin　スタジオプログラムスケジュール(プール無料プログラムを含む)　2012.2.1～

★の印がついているものは先着予約制のレッスンです。当日営業開始時より、ジムフロントにてご予約ください。
初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	プール STUDIO3rd
7:00																					
9:00																9:30～			9:30～		
9:30																ビギナー 45 岡田	9:45～ パワーヨガ 45 溝口		バレトン 45 福山		
10:00	10:20～					10:15～				10:20～	10:15～	10:20～	10:20～		10:15～	10:30～			10:30～	10:30～	
10:30	気功法ストレッチ30 山路		10:30～ アクアビクス 45 遠藤	10:30～ ★ステップ サーキット 60 遠藤		アクアビクス 45 尾形	10:30～ ラテン ダンス60	10:30～ パワーヨガ 60		ローインパクト エアロ45 遠藤	ソフトヨガ 45 塚本	アクアビクス 45 坂上	ジョギング エアロ45 高橋(真)	10:30～ パワーヨガ 45 溝口	アクア トレーニング45 遠藤	10:30～ マーシャル マニア60 川上	10:45～ オリエンタル ストレッチ45 飛田		ダンス ファン45 AYA	ポール ストレッチ45 スタッフ	
11:00	11:00～ 太極拳 45 山路	11:00～ バランス エクササイズ45 滝		10:45～ ルーシー アルファー45 金成	有料	11:10～ おはよう スイミング60 スタッフ	11:40～ マッカン	11:40～ 村松	11:40～ おはよう スイミング60 スタッフ	11:15～ オリジナル エアロ 60 遠藤	11:15～ ラテン ダンス60 桜井(初)	11:40～ おはよう スイミング60 スタッフ	11:20～ ★ステップ サーキット 60 遠藤	11:30～ スタート クラス40 平山	おはよう スイミング60 スタッフ 有料	11:45～ ジョギング エアロ45 飛田	11:45～ ピラティス 60 三浦	11:40～ アクアビクス 45 菅野	11:30～ はじめてステップ30 鈴木(志)	11:30～ スマート メソッド 60 溝口	
12:00	12:00～ シェイプ ボクシング45 滝	12:00～ ベリーダンス 60 桜井(初)		11:45～ オリジナル エアロ 60 遠藤	12:00～ スタートクラス40 岡田	パーソナルストレッチ (有料・25分) 12:00～14:00	12:30～ プロポーション ウォーク45 松本	12:40～ スタートクラス40 望月	有料	12:30～ ボディメイク 45 猪原	12:30～ ピラティス 45 三浦	有料	12:30～ ZUMBA 60 佐野	12:30～ 青竹ビクス 45 飛田	有料	12:15～ オリジナル エアロ60 鈴木(志)			12:15～ オリジナル エアロ60		
13:00	13:00～ リズム＆ステップ 45 TAKAO	13:30～ バレトン 45 福山		12:50～ 13:00～ リラックス ヨガ 60 村松	有料	13:00～ プライベート スイムレッスン30	13:20～ ディスコ ステップ45 松本	13:30～ リラックス アロマ＆ヨガ 60 武藤	有料	13:30～ バレエストレッチ30 長谷川	13:45～ パワーヨガ 45 西原	有料	13:45～ 足つぼ リフレッシュ45 佐野	ヨーガ 75 川島	13:00～ プライベート スイムレッスン30 有料	ヒップアップ レゲエ45 川原	アロマ ＆ ストレッチ60 武藤		13:30～ ピラティス 45 長谷川	ジュニア バレエⅠ 中村(由)	
14:00	14:00～ ヒップホップ 45 TAKAO		14:30～ アクアビクス 45 坂上	14:00～ フラ 60 森	14:30～ ボールストレッチ 45 梶原	14:00～ ログアクア 45 坂上	14:45～ インスパイリング 60 松谷		アクアビクス 45 遠藤	14:00～ バレエ入門 60 長谷川		有料	15:00～ フラ 60 森山	15:15～ キッズ バレエⅠ 中村(由) 長谷川	有料	14:15～ ビギナー 45 我妻	14:10～ はじめてジャズ 45 松本		14:45～ スタート クラス40 桜井(豊)	14:15～ ジュニア バレエⅡ 中村(由)	15:00～ 水中 ウォーキング45 平安山
15:00	15:00～ 骨盤 エクササイズ 60 志賀			15:45～ キッズ バレエⅠ 中村(由) 長谷川				16:00～ キッズ エアロⅠ 庄司			15:30～ ジュニア バレエⅠ 中村(由)					15:30～ ステップ 60 岡	15:15～ キッズ エアロⅠ 松浦		15:30～ Jr.特別コース 中村(由)		
16:00				17:00～ キッズ ストリートダンスⅠ 金成		有料 ピラティス (パーソナル) 18:00～18:25 18:30～18:55 19:00～19:25 19:30～19:55		17:00～ キッズ エアロⅡ 庄司			16:30～ ジュニア バレエⅡ 中村(由) Jr.特別コース 中村(由) 18:15～				有料 ピラティス (パーソナル) 17:30～17:55 18:00～18:25 18:30～18:55 19:00～19:25	16:10～ キッズ エアロⅡ 松浦		16:45～ ビギナー ステップ45 桜井(豊)	16:00～ バレエ 中上級 75 中村(由)	有料
17:00				17:45～ キッズ ストリートダンスⅡ 金成				18:30～ バランス エクササイズ45 田村			ヨーガ 75 川島					16:45～ コアバランス 45 羽生田	17:15～ ヨーガ 75 川島		16:45～ マーシャル マニア45 川上		
18:00	18:45～ ボディメイク 45 安田	19:00～ インスパイリング 60 西盛	19:00～ トライアスロン スイム 75 山本	18:45～ ジョギング エアロ45 高橋(好)	19:00～ 太極拳 60 朝倉	19:00～ ナイター スイミング60 風早・森岡 有料	18:45～ はじめてステップ30 平山	19:00～ エクササイズ45 田村	トライアスロン スイム 75 山本	18:45～ ムエタイ フィットネス45 川崎	19:00～	有料 19:00～ ナイター スイミング60 武舎 酒井	18:45～ スタート クラス40 桜井(豊)	19:00～ ベリーダンス 45 溝口	プライベート スイムレッスン30 19:00～19:30 19:45～20:15 有料	17:45～ ジョギング エアロ45 永山	18:45～ ステップ 45 永山		17:45～ ダンスストレッチ30 松本	17:45～ トータル コンディショニング45 川上	
19:00	19:45～ ZUMBA 45 佐野	20:30～ ムエタイ 60 中村(保) 川崎	20:30～ アクアビクス 45 高瀬	19:45～ ステップ 45 高橋(好)	20:15～ ★ピラティス 45 細谷	20:10～ ナイター スイミング60 風早・森岡 有料	19:30～ ビギナー 45 平山	19:30～ トータル コンディショニング45 田村	20:30～ アクアビクス 45 上野	19:45～ ボディメイク 45 秋山	19:45～ 骨盤 エクササイズ45 志賀	20:10～ ナイター スイミング60 武舎 酒井	19:45～ ピラティス 45 高屋敷	19:45～ パワーヨガ 45 高橋(好)	20:30～ アクア トレーニング45 奥山	中村(由)			18:20～ ジャズダンス45 松本		
20:00	20:45～ オリジナル エアロ45 我妻			20:45～ ZUMBA 45 桜井(豊)			20:45～ ラテン ダンス60 佐野	20:45～ ★スピニング 45 安川		20:45～ オリジナル エアロ45 志賀	20:45～ ビギナー ステップ45 秋山	有料	20:45～ ZUMBA 45 山口	20:45～ 護身術 60 光野							
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

・ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑｽｹｼﾞｭｰﾙは予告なしに変更させて頂くことがございます。
・祝祭日は営業時間の変更に伴い18時以降のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは休講になります。
また、イベント開催に伴いプログラムが変更となる場合もございます。
・定員制のｸﾗｽは定員になり次第締め切らせて頂きます。
・色のついているプログラムはプールで行うプログラムになります。
※日曜日が祝日となった場合は、通常通り行います。
・ｽﾀｼﾞｵ及びﾌﾟｰﾙﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑへの途中入場・退場は大変危険ですのでお止めください。

□が今回変更(時間・担当・内容等)のあった枠となります。