

ROXフィットネスクラブbegin 新型コロナウイルス対策 特別スケジュール 2020.10～(修正版)

	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	
7:00																						
9:00																						
9:30																						
10:00	10:15 8名 ステップ 上級 45 遠藤	10:20 10名 太極拳 45 高野		10:30 8名 ステップ サーキット 45 遠藤	10:45 10名 タイ古式ヨガ 35 金成	10:15 アクアピクス 45 井上																
10:30							10:30 10名 ルーシー ダットン 45 平瀬															
11:00																						
11:30	11:45 10名 リズム&ステップ 35 TAKAO	11:35 10名 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアピクス 45 遠藤	11:45 10名 オリジナルエアロ 45 遠藤	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 10名 Martial Workout 45 納夢	11:45 7名 はじめてSTEP25 平瀬	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 10名 FIGHT DO25 勝木	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 10名 ZUMBA 45 NINIE	11:20 8名 はじめてSTEP25 高橋(真)	11:30 10名 骨盤調整 35 最上	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 10名 オリジナルエアロ 45 菅野	11:40 アクアピクス 45 菅野	11:30 10名 オリジナルエアロ 45 半澤	11:30 10名 スマートメソッド 45 溝口				
12:00							12:20 有料 プライベートスイム 30															
12:30	12:45 10名 ヒップホップ 35 TAKAO	12:50 10名 ホール&ホール ストレッチ 45 廣島	13:00 有料 プライベートスイム 30	12:45 10名 ピラティス 45 佐藤	13:45 10名 アクアトレーニング 45 坂上	13:15 10名 ZUMBA 45 AIRI	13:15 10名 癒しの ストレッチ 45 武藤	12:50 有料 プライベートスイム 30	13:30 やさしいアクア30 城戸口	12:30 10名 体調改善運 動 45 坂上	12:50 プライベートスイム 30	12:15 10名 ZUMBA 45 NINIE	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45 10名 フリー スタイル 45 カリン	13:00 プライベートスイム 30	13:30 10名 ジュニア バレエI 中村(由)	13:15 ジュニア バレエII 中村(由)	13:30 10名 パーオノル 45 大和田	14:30 水中ウォーキング 45 松本(浩)			
13:00																						
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00	15:00 10名 骨盤調整 45 志賀																					
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	19:50 8名 ステップ 初級35 MASAHIRO	20:35 10名 ムエタイ 45 川崎	19:10 アドバンス スイム 80 白石	19:00 10名 ジョギングエアロ 35 高橋(好)	19:00 10名 太極拳 45 朝倉	19:00 10名 RITMOS 35 WAKABA	19:45 10名 フローストレッチ 35 佐々木	19:40 10名 ボディメイク 35 岡田(直)	19:10 アドバンス スイム 90 白石	20:00 10名 バランスコー ディネーション 45 SAWA	19:00 ナイター スイミング 60 金井	18:45 10名 ベリーダンス 35 溝口	19:00 ナイター スイミング 60 金井	18:45 10名 オリジナルエアロ 35	18:45 10名 バレエ 初中級 45 丸本	18:45 7名 ステップ 中級35	17:45 10名 パランスストレッチ25 松本	18:30 10名 ジャスダンス 35 松本				
20:00																						
20:30	20:50 10名 オリジナルエアロ 35 MASAHIRO																					
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						

◆スタジオレッスンは時間短縮・人数制限をして開催いたします
 全てのスタジオレッスンが先着予約制です(プールプログラム除く)
 ご予約は当日下記時刻より9Fジムカウンターにて承ります
 (平日10:00~/土日祝9:00~/※木曜日ミニボールEXのみ7:00~)
 ◆特別スケジュール期間は途中入場は禁止とさせていただきます
 ◆政府の状況によりスケジュールは変更となる可能性があります