

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 2022.4.1~

	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			太極拳 45 朝倉	ソフトヨガ25 張		筋トレ・ リフレッシュ45 本地光			ピラティス 45 さなえ									
9:00																						
9:30																			9:20 エアロビクス ONE35 服部	9:30 ソフトヨガ 35 溝口		
10:00	10:15 15名 オリジナル ステップ45 遠藤	10:20 太極拳 45 高野		10:30 12名 UBOUND 45 RIKA						10:30 15名 RADICAL POWER35 勝木	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 35 高橋(真)	10:20 バレトン 45 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	10:20 15名 RADICAL POWER45 風人			9:45 パワーヨガ 35 溝口			
10:30					10:45 タイ古式ヨガ 35 金成														10:45 shaping stretch35 吉江	10:30 ピラティス 35 半澤		
11:00																						
11:30	11:30 ヒップホップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアビクス 45 遠藤	11:45 ダンスエアロ 45 RIKA						11:40 FIGHT DO 35 勝木	11:30 エアロビクス ONE45 久保田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:20 15名 はじめてSTEP25 高橋(真)	11:30 OXIGENO 45 osaya	11:30 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 FIGHT DO 45 風人			11:40 アクアビクス 45 菅野	11:30 オリジナルエアロ 45 半澤	11:30 スマートメソッド 45 溝口	
12:00																						
12:30	12:35 ソフトヨガ 35 張	12:50 ホール&ホール ストレッチ45 廣島	13:00 プライベートスイム 30																			
13:00																						
13:30	13:30 ストリートダンス 45 Anju		13:35 プライベートスイム 30	13:45 フラ 45 森						12:20 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout45 納夢	11:45 はじめてSTEP 35 平瀬	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	12:15 ZUMBA 45 NINIE	12:20 プライベートスイム 30	12:00 キッズ チアダンスI 玄田			12:45 バーレスク 45 カリン	13:00 キッズ チアダンスI 玄田	12:45 バーオソル 45 野尻	13:15 ジュニア バレエI 中村(由)
14:00			14:10 プライベートスイム 30							12:30 RITMOS 45 円谷	12:30 体調改善運動 45 坂上	12:50 プライベートスイム 30	13:00 12名 ジャイロ キネシス45 小林	12:50 プライベートスイム 30	12:45 キッズ チアダンスII 玄田			13:00 キッズ チアダンスII 玄田	13:50 15名 RADICAL POWER35 勝木	14:25 ジュニア バレエII 中村(由)	14:30 水中ウォーキング 45 本地光	
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	19:15 HIIT THE BEAT45 SYUN	19:00 15名 ステップ中級 45 久嶋	19:10 楽々改善 スイム 80 白石	19:00 15名 RADICAL POWER35 勝木	19:00 ジョギングエアロ 45 高橋(好)	19:00 ナイター スイミング 60 小澤	19:35 ボディメイク 45 岡田(直)			18:45 ムエタイミット 45 川崎	18:30 骨盤EX 35 溝口	19:00 ナイター スイミング 60 小澤	19:00 15名 RADICAL POWER35 勝木	19:45 ボクシングEX 45 栗原	19:00 プライベートスイム 30	18:45 ステップ中級 45 高嶋			18:45 バレエ 初中級 60 丸本	17:00 ヨガ 45 張	18:15 FIGHT DO 45 菊川	
19:30																						
20:00	20:20 12名 UBOUND 45 阿部	20:10 オリジナル エアロ45 久嶋	20:45 プライベートスイム 30																			
20:30																						
21:00																						
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。
 ◆定員制のクラスは定員になり次第締め切らせていただきます。
 ◆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。
 ◆感染予防のためマスク着用等、ご協力をお願いいたします。