

# 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 2022.8.1~

	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	8:30 ヨガ 45 taichi			8:30 ピラティス 45 YURI			8:30 太極拳 45 朝倉	8:30 ソフトヨガ25 張		8:30 筋トレ・リフレッシュ45 本地光			8:30 ピラティス 45 さなえ								
9:00																					
9:30																			9:20 エアロピクス ONE35 慎太郎	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		10:15 アクアピクス 45 井上	10:20 エアロピクス ONE45 本間(友)	10:30 ルーシーダットン 45 平瀬		10:30 15名 RADICAL POWER35 勝木	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアピクス 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	10:45 shaping stretch35 吉江	10:20 ストリートダンス 45 AYA	10:30 ピラティス 35 半澤	
10:30				10:45 タイ古式ヨガ 35 金成		11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout45 納夢	11:45 15名 はじめてSTEP 35 平瀬	11:40 有料 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 FIGHT DO 35 勝木	11:30 エアロピクス ONE45 久保田	11:40 有料 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	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 FIGHT DO 45 風人	11:45 ピラティス 45 吉江	11:40 アクアピクス 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	
11:00	11:30 ヒップホップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアピクス 45 遠藤	11:45 ダンスエアロ 45 RIKA		12:20 有料 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 有料 プライベートスイム 30	12:15 ZUMBA 45 NINIE	13:00 12名 ジャイロ キネシス45 小林	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45 バレスク 45 カリン	13:00 キッズ チアダンスI 玄田	12:45 キッズ チアダンスI 玄田	12:00 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)
12:00	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 有料 プライベートスイム 30	13:45 フラ 45 森	14:00 バランスコーディネーション35 佐藤	13:45 有料 アクアトレーニング 45 坂上	14:30 15名 ステップ中級 45 高橋(真)	14:30 コアコンディショニング45 新		13:40 フィットネス フラ45 MIYUKI	13:40 ヨガ 45 Aya	13:45 有料 プライベートスイム 30	13:30 15名 ステップ プラス45 小畑		14:00 ジャズファンク 45 ERI	13:50 キッズ チアダンスII 玄田	14:00 キッズ チアダンスII 玄田	13:50 15名 RADICAL POWER45 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 30 本地光	
12:30			13:05 有料 プライベートスイム 30																		
13:00	13:30 ストリートダンス 45 Anju	13:35 有料	13:10 有料 プライベートスイム 30																		
13:30																					
14:00																					
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 有料 ナイター スイミング 60 小澤	19:35 ボディメイク 45 岡田(直)	19:00 プライベートスイム 30	19:35 有料 プライベートスイム 30	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	18:50 15名 RADICAL POWER45 勝木	18:45 ベリーダンス 35 溝口	19:00 有料 プライベートスイム 30	18:45 ハレエ 初中級 60 丸本	18:40 15名 ステップ中級 45 高嶋	18:30 エアロ中級 45 円谷			
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	20:00 FIGHT DO 35 勝木	20:10 ZUMBA 45 美保	20:10 ナイター スイミング 60 小澤		20:45 14名 パワーバイク 35 岡田(直)	20:10 有料	20:00 12名 UBOUND 45 西岡	20:00 ソウルダンス 45 SAWA	20:00 有料	20:00 RITMOS 45 円谷	19:50 ボクシングEX 45 栗原	19:40 有料 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。