

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 2023.6.1~

	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			8:30			8:30						8:30										
9:00	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			ソフト ピラティス45 YURI						ピラティス 45 さなえ										
9:30																					9:20	9:30	
10:00	10:15 15名	10:20		10:20 15名			10:15			10:20			10:20		10:15	10:20 15名					9:45	9:30	
10:30	オリジナル STEP45 遠藤	太極拳 45 高野		BODY PUMP45 YU-SEI	10:45 タイ古式ヨガ 35 金成	10:15 アクアビクス 45 井上	10:20 エアロビクス ONE45 本間(友)	10:30 ルーシーダットン 45 平瀬		10:30	太極拳 45 朝倉	10:30 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 45 高橋(真)	10:30 バレトン 45 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	workout training45 taichi	9:45 パワーヨガ 35 溝口			10:20	10:30	
11:00	11:20	11:35		11:30		11:10				11:30		11:40	11:30 15名	11:45	11:10	11:30	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	
11:30	BODY COMBAT45 DAIGO	ヒップホップ 45 TAKAO		BODY COMBAT45 YU-SEI	12:00 ピラティス 45 佐藤	11:45 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout45 千華子	11:40 ボディメイク 45 平瀬	11:40	11:40	11:30 エアロビクス ONE45 久保田	11:40	11:40	11:45 ピラティス 45 SYUN	11:45 エナジー boxing45 taichi	11:30	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
12:00	12:25	12:50		12:00		12:20 有料				12:30		12:20	12:15	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	
12:30	ヨガ 45 Rikako	13:00		13:00		13:00				12:50	12:50	12:50	13:00	13:00	13:00	13:00	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	
13:00	13:30	14:00		13:35		13:45				13:15	13:15	13:15	13:20 15名	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
13:30	ストリートダンス 45 Anju	14:00		14:10		14:30 15名				13:45	13:45	13:45	13:40	13:30	13:40	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	
14:00		14:30		14:30		14:30				14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	
14:30		15:00		15:15		15:15				15:45	15:45	15:45	15:40	15:40	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	
15:00		15:30		16:00		16:00				16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
15:30		16:00		16:30		16:30				16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	
16:00		16:30		17:00		17:00				17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	
16:30		17:00		17:30		17:30				17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	
17:00		17:30		18:00		18:00				18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	
17:30		18:00		18:30		18:30				18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	18:40	
18:00		18:30		19:00		19:00				19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
18:30	18:40	18:40		19:10		19:10				19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:00	エアロビクス ONE45 近藤	ピラティス 45 SYUN		19:10		19:00				19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:30	19:50 15名	19:40		19:35		19:35				19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	
20:00	BODY PUMP45 SYUN	BODY ART 45 近藤		20:10		20:10				20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	
20:30				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	
21:00	21:00			21:00		21:00				21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
21:30	ムエタイ 45 川崎			21:00		21:00				21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
22:00				21:00		21:00				21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
22:30				21:00		21:00				21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	

◆ 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。