

# 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 2020.12.1~

	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	
7:00																						
9:00																						
9:30																						
10:00	10:15 10名	10:20 12名																				
10:30	ステップ 上級 45 遠藤	太極拳 45 高野		10:30 10名					10:30 12名				10:30 12名									
11:00				ステップサーキット 45 遠藤	タイ古式ヨガ 35 金成																	
11:30	11:45 12名	11:35 12名	11:30	11:45 12名					11:45 12名	11:45 8名	11:40	11:45 12名										
12:00	リズム&ステップ 35 TAKAO	ベリーダンス 45 桜井(初)	アクアピクス 45 遠藤	オリジナルエアロ 45 遠藤	オリジナルエアロ 45 遠藤				12:20 有料	12:20 有料												
12:30	12:45 12名	12:50 12名	13:00	12:45 12名					12:30 12名													
13:00	ヒップホップ 35 TAKAO	ボール&ボール トレッチ 45 廣島	プライベートスイム 30	プライベートスイム 30	プライベートスイム 30				13:15 12名	13:15 12名	13:30	13:30 12名										
13:30				13:45 12名																		
14:00		14:05 12名		14:00 12名																		
14:30																						
15:00	15:00 12名																					
15:30	骨盤調整 45 志賀																					
16:00				16:00 12名																		
16:30				ストリートダンス 45 AYA	キッズバレーII 小山																	
17:00					キッズバレーI 小山																	
17:30					キッズバレーI 金成																	
18:00					キッズバレーII 金成																	
18:30					18:45 12名																	
19:00			19:10	19:00 12名	太極拳 45 朝倉	19:00 12名	19:00	19:00	19:10	19:00	19:10	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:50 10名		アドバンススイム 80 白石	ジョキングエアロ 35 高橋(好)	ナイタースイミング 60 金井																	
20:00	ステップ初級 35 MASAHIRO	20:35 12名		20:00 10名	20:00 12名																	
20:30	20:50 12名			RADICAL POWER35 勝木	パワーヨガ 35 高橋(好)																	
21:00	オリジナルエアロ 35 MASAHIRO	ムエタイ 45 川崎		21:00 12名																		
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

NEW  
 水中ウォーキング 45 木地光

交替わりで担当者が変わります。担当者は別途掲示いたします。

交替わりで担当者が変わります。担当者は別途掲示いたします。

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料

NEW

有料

有料

有料

有料

有料

有料

有料