

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 2021.4.1~

	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
7:00																					
9:00										8:30 12名 筋トレ リフレッシュ25 木地光											
9:30																					9:45 12名
10:00	10:15 10名	10:20 12名		10:30 10名		10:15		10:20 12名		10:30 12名		10:20	10:20 12名		10:15	10:20 12名					
10:30	ステップ 上級 45 遠藤	太極拳 45 高野		ステップ サーキット 45 遠藤	10:45 12名 タイ古式ヨガ 35 金成	10:15 アクアビクス 45 井上		10:30 12名 エアロビクス ONE 45 本間(友)		10:30 10名 エレメント10 10:45 RADICAL POWER35 勝木	10:20 12名 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 12名 エアロ 中級35 高橋(真)	10:30 12名 パワーヨガ 35 溝口	10:15 アクアビクス 45 岡	10:20 12名 FIGHT DO 45 風人				10:30 12名 10:30 12名	
11:00																					
11:30	11:45 12名 リズム&ステップ 35 TAKAO	11:35 12名 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアビクス 45 遠藤	11:45 12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 12名 Martial Workout 45 納夢		11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 12名 エアロビクス ONE 45 久保田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:20 10名 はじめてSTEP25 高橋(真)		11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 10名 RADICAL POWER45 風人				11:40 オリジナルエアロ 45 半澤	
12:00																					
12:30	12:45 12名 ヒップホップ 35 TAKAO	12:50 12名 ボール&ボール ストレッチ 45 廣島	13:00 有料 プライベートスイム 30		12:45 12名 ピラティス 45 佐藤	12:20 有料 プライベートスイム 30		12:30 12名 ボディメイクEX25 AIRI		12:50 有料 ファンクショナル ワークアウト 45 円谷	12:30 12名 体調改善運動 45 坂上	12:50 ZUMBA 45 NINIE	12:15 12名 ボディメイク EX 45 AIRI	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45 12名 キッズ チアダンスI 玄田				13:00 有料 プライベートスイム 30	
13:00																					
13:30	14:00 12名 ストリートダンス 45 Anju	14:05 12名 骨盤調整 35 廣島	14:10 有料 プライベートスイム 30	13:45 12名 フラ 45 森	14:00 12名 バランスコーデ ネーション35 佐藤	13:45 アクアドレニング 45 坂上		13:15 12名 ZUMBA 45 AIRI	13:15 12名 癒しの ヨガ 45 武藤	13:30 やさしいアクア30 城戸口	13:45 12名 癒しの ストレッチ 45 武藤	13:30 10名 ステップ 中上級 45 小畑	13:30 12名 ヨガ 45 Rikako		14:00 12名 ジャズ ファンク 45 松本(真)	13:50 12名 キッズ チアダンスII 玄田				13:30 12名 ジュニア バレエI 中村(由)	
14:00																					
14:30																					14:15 ジュニア バレエII 中村(由)
15:00																					14:30 水中ウォーキン グ 45 木地光
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:30 10名 UBOUND 45 阿部	19:50 10名 ステップ 初級35 MASAHIRO	19:10 アドバンス スイム 80 白石	19:00 12名 ジョギングエアロ 35 高橋(好)	19:00 12名 太極拳 45 朝倉	19:00 ナイター スイミング 60 金井		19:45 12名 ボディメイク 35 岡田(直)		19:10 アドバンス スイム 90 白石	18:30 12名 骨盤EX 35 溝口	19:00 ナイター スイミング 60 金井	18:45 12名 ベリーダンス 35 溝口	19:00 プライベートスイム 30	19:00 プライベートスイム 30	17:45 12名 オリジナルエアロ 35	17:45 12名 ヨガ 35 太田				17:00 10名 RADICAL POWER45 KEN
20:00	20:50 12名 オリジナルエアロ 35 MASAHIRO	20:50 12名 ムエタイ 45 川崎		20:00 10名 RADICAL POWER35 勝木	20:00 12名 パワーヨガ 35 高橋(好)	20:10 ナイター スイミング 60 金井		20:45 10名 パワーバイク 35 岡田(直)		20:00 12名 FIGHT DO 45 風人	20:00 12名 バランス コーディネーション 45 SAWA	20:00 12名 FIGHT DO 35 勝木	20:00 12名 RITMOS 45 円谷	20:00 12名 プライベートスイム 30	20:00 12名 有料	18:10 FIGHT DO 45 KEN	18:10 バランスストレッチ 35 松本(真)				16:00 12名 ジュニア バレエII 中村(由)
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~/※木曜日筋トレ・リフレッシュのみ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