

# 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 2021.7.12~

	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																								
8:00		8:30 12名 ソフトヨガ25 張											8:30 12名 筋トレ リフレッシュ25 木地光											
9:00																								
9:30																						9:45 12名 パワーヨガ 35 溝口		
10:00	10:15 10名	10:20 12名		10:30 10名		10:15 アクアビクス 45 井上	10:20 12名	10:30 12名		10:30 10名 エレメント10 10:45 RADICAL POWER35 勝木	10:20 12名	10:20	10:20 12名	10:30 12名	10:15 アクアビクス 45 岡	10:20 10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		エアロビクス ONE 45 本間(友)	ルーシーダットン 45 平瀬		ヨガ 45 Rikako	アクアビクス 45 坂上	エアロ 中級35 高橋(真)	パワーヨガ 35 溝口	アクアビクス 45 岡	RADICAL POWER45 風人	10:45 12名 shaping stretch35 吉江			10:30 12名	10:30 12名				
11:00																								
11:30	11:45 12名	11:35 12名		11:45 12名		11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 12名	11:45 10名	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 12名	11:30 12名	11:40 はじめてSTEP25 高橋(真)	11:20 10名	11:10 有料	11:30 12名	11:30 12名	11:45 12名	11:40						
12:00	リズム&ステップ 35 TAKAO	ベリーダンス 45 桜井(初)		オリジナルエアロ 45 遠藤		12:20 有料 フライベントス 30	Martial Workout 45 納夢	はじめてSTEP25 平瀬	12:30 12名 おはよう スイミング 60 STAFF	FIGHT DO25 勝木	エアロビクス ONE 45 久保田	12:00 12名	12:15 12名	12:20 有料 フライベントス 30	12:00 12名	12:15 12名	12:20 12名	12:00	オリジナルエアロ 45 半澤	スマートメソッド 45 溝口				
12:30	12:45 12名	12:50 12名		12:45 12名																				
13:00	ヒップホップ 35 TAKAO	ボール&ボール ストレッチ 45 廣島	13:00 有料 フライベントス 30	13:45 12名	14:00 12名	13:45 12名	ZUMBA 45 AIRI	癒しの ヨガ 45 武藤	13:15 12名	13:15 12名	13:30 やさしいアクア30 城戸口	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	12:50 有料 フライベントス 30	12:30 12名	12:45 12名	13:00	13:00	13:00	13:30 12名	13:15			
13:30	14:00 12名	14:05 12名		13:45 12名	14:00 12名	13:45 12名	14:30 10名	14:30 12名	14:30 10名	14:30 12名	14:05 アクアトレーニング30 城戸口	13:30	13:30 10名	13:30 12名	13:30 12名	13:45 12名	14:00 12名	13:50	13:50	13:30 12名	13:15			
14:00	ストリートダンス 45 Anju	骨盤調整 35 廣島	14:10 有料 フライベントス 30	14:00 12名	14:05 12名	14:00 12名	14:30 10名	14:30 12名	14:30 12名	14:30 12名	14:05 アクアトレーニング30 城戸口	13:30	13:30 10名	13:30 12名	13:30 12名	13:45 12名	14:00 12名	13:50	13:50	13:30 12名	13:15			
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00	19:00 10名	19:00 10名	18:30	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	19:00 12名	
19:30	UBOUND 45 阿部	ステップ 初級35 MASAHIRO	アドバンス スイム 80 白石	18:00 12名 FIGHT DO 35 勝木	18:45 12名	18:00 12名 RITMOS 35 WAKABA	18:00 12名 骨盤EX 35 岡田(直)	18:00 12名 UBOUND 45 風人	18:00 10名 UBOUND 45 風人	18:30 12名 骨盤EX 35 溝口	19:00 12名 RITMOS 35 WAKABA	19:00 12名 ボディメイク 35 岡田(直)	19:00 12名 アドバンス スイム 50 白石	19:05 10名 RADICAL POWER35 勝木	18:45 12名 ベリーダンス 35 溝口	19:00 12名 オリジナルエアロ 35	19:00 12名 ヨガ 35 太田	18:45 12名 18:45 10名	18:45 12名 18:45 10名	18:45 12名 18:45 10名	18:45 12名 18:45 10名	18:45 12名 18:45 10名	18:45 12名 18:45 10名	
20:00																								
20:30																								
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10:15~18:00のレッスンは予約開始 10:00  
 18:30~ラストのレッスンは予約開始 17:30 / 土日祝9:00~)  
 ※月曜日ソフトヨガ、木曜日筋トレ・リフレッシュのみ7:00~  
 ◆途中入場は禁止とさせていただきます