

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 2021.10.1~

	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																						
8:30		12名 ソフトヨガ 25 張																				
9:00																						
9:30																				9:30 12名 リズムアップ 35 AYA	9:30 12名 ソフトヨガ 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	10:20 12名	10:20	10:20 12名	10:30 12名	10:15 脂肪燃焼アクア 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	脂肪燃焼アクア 45 岡	RADICAL POWER45 風人			10:45 12名 shaping stretch35 吉江	10:30 12名 ストリートダンス 35 AYA	10:30 12名 ピラティス 35 半澤	
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	11:45 12名	11:30 12名	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 12名			11:45 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 フライバースイム 30	12:20 有料 Martial Workout 45 納夢	12:20 有料 はじめてSTEP35 平瀬	12:20 有料 おはよう スイミング 60 STAFF	12:30 12名 FIGHT DO25 勝木	12:30 12名	12:30 12名	12:30 12名	12:15 12名 OXIGENO 45 osaya	12:20 有料 フライバースイム 30	12:20 12名 FIGHT DO 45 風人			12:45 12名 shaping stretch35 吉江	11:30 12名 オリジナルエアロ 45 半澤	11:30 12名 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 フライバースイム 30	13:45 12名 ピラティス 45 佐藤		13:45 12名 ZUMBA 45 MAI	13:15 12名 癒しの ヨガ 45 武藤	13:00 12名 癒しの ヨガ 45 武藤	13:00 12名 ボルトブラ 45 円谷	13:30 12名 体調改善運動 45 坂上	12:50 12名 ZUMBA 45 NINIE	13:00 12名 ヨガ 45 Rikako	13:30 10名 ステップ プラス 45 小畑	13:00 12名 ヨガ 45 Rikako	13:00 12名 バーレスク 45 カリン	13:00 12名 キッズ チアダンスI 玄田			13:30 12名 ジュニア バレエI 中村(由)	13:15 12名 ジュニア バレエI 中村(由)	13:15 12名 ジュニア バレエI 中村(由)	
13:30	14:00 12名	14:05 12名		14:00 12名																		
14:00	ストリートダンス 45 Anju	骨盤調整 35 廣島	14:10 有料 フライバースイム 30	14:00 12名 フラ 45 森	14:00 12名 バランスコーディ ネーション35 佐藤	14:30 10名 ステップ 中級 45 高橋(真)	14:30 12名 コアコンディ ショニング 45 新	14:30 10名 ステップ 中級 45 高橋(真)	14:30 12名 癒しの ストレッチ 45 武藤	14:45 12名 ジュニア バレエI 中村(由)	14:00 12名 ジャズ ファンク 45 松本(真)	14:45 12名 ステップ プラス 45 小畑	14:45 12名 フラ 45 大川	14:45 12名 キッズ チアダンスII 玄田	14:00 12名 ジャズ ファンク 45 松本(真)	14:00 12名 キッズ チアダンスII 玄田			14:15 12名 ジュニア バレエII 中村(由)	14:15 12名 ジュニア バレエII 中村(由)	14:30 12名 水中ウォーキング 45 木地光	
14:30																						
15:00				15:00 12名 フラ 45 森	15:15 キッズ バレエI 野田																	
15:30					16:00 キッズ バレエII 野田																	
16:00					17:00 キッズ バレエII 野田																	
16:30					17:45 キッズ ストリートダンス II 金成																	
17:00					18:45 12名 キッズ ストリートダンス I 金成																	
17:30					19:00 12名 キッズ ストリートダンス II 金成																	
18:00					18:45 12名 キッズ ストリートダンス II 金成																	
18:30					18:45 12名 キッズ ストリートダンス II 金成																	
19:00	19:30 10名	19:50 10名	19:10 楽々改善 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 12名 ナイター スイミング 60 小澤	19:00 12名 RITMOS 35 WAKABA	19:10 12名 骨盤EX 35 岡田(直)	19:10 12名 コアスイム 90 白石	19:00 12名 ナイター スイミング 60 小澤	19:00 12名 ムエタイ ミット35 川崎	19:00 12名 骨盤EX 35 溝口	19:00 10名 RADICAL POWER35 勝木	19:00 12名 ベリーダンス 35 溝口	19:00 12名 有料 フライバースイム 30	19:00 12名 オリジナルエアロ 35 高嶋	19:00 12名 ヨガ 35 太田			18:45 12名 UBOUND 45 赤松	18:45 10名 ステップ 中級35 高嶋	
19:30	UBOUND 45 阿部	ステップ 初級35 MASAHIRO		20:00 10名 RADICAL POWER35 勝木	20:00 12名 パワーヨガ 35 高橋(好)	20:10 12名 ナイター スイミング 60 小澤	20:00 12名 ボディメイク 35 岡田(直)	20:00 10名 UBOUND 45 西岡	20:00 10名 UBOUND 45 西岡	20:00 12名 ナイター スイミング 60 小澤	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 有料 フライバースイム 30	20:00 12名 オリジナルエアロ 35 高嶋	20:00 12名 ヨガ 35 太田						
20:00																						
20:30	20:50 12名	20:50 12名		21:00 12名																		
21:00	オリジナルエアロ 35 MASAHIRO	ムエタイ 45 川崎		21:00 12名 FIGHT DO 35 勝木																		
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18:00 /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~