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　2022. 1.3～

月

1studio	2studio	pool & 3st
10:15 15名 ステップ 上級 45 遠藤	8:30 ソフトヨガ 25 張	
	10:20 太極拳 45 高野	
11:45 リズム＆ステップ 35 TAKAO	11:35 ベリーダンス 45 桜井（初）	11:30 アクアビクス 45 遠藤
12:45 ヒップホップ 35 TAKAO	12:50 ボール＆ボール ストレッチ 45 廣島	有料 13:00 プライベートスイム 30
14:00 ストリートダンス 45 Anju	14:05 骨盤調整 35 廣島	13:35 プライベートスイム 30 14:10 プライベートスイム 30
19:30 12名 UBOUND 45 阿部	19:50 15名 ステップ 初級35 MASAHIRO	19:10 楽々改善 スイム 80 白石
20:50 オリジナルエアロ 35 MASAHIRO	20:50 ムエタイ 45 川崎	

火

1studio	2studio	pool & 3st
10:30 15名 ステップ サーキット 45 遠藤	10:45 タイ古式ヨガ 35 金成	10:15 アクアビクス 45 井上
11:45 オリジナルエアロ 45 遠藤	12:45 ピラティス 45 佐藤	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF 12:20 プライベートスイム 30 有料
13:45 フラ 45 森	14:00 バランスコーディネーション35 佐藤	13:45 アクアトレーニング 45 坂上
	15:15 キッズ バレエ I 野田 16:00 キッズ バレエ II 野田 17:00 キッズ ストリートダンス I 金成 17:45 キッズ ストリートダンス II 金成	
19:00 ジョギングエアロ 35 高橋（好） 20:00 15名 RADICAL POWER35 勝木 21:00 FIGHT DO 35 勝木	18:45 太極拳 45 朝倉 20:00 パワーヨガ 35 高橋（好）	19:00 ナイター スイミング 60 小澤 20:10 ナイター スイミング 60 小澤 有料

水

1studio	2studio	pool & 3st
10:20 エアロビクス ONE 45 本間（友）	10:30 ルーシーダットン 45 平瀬	有料 11:40 おはよう スイミング 60 STAFF 12:50 プライベートスイム 30 有料 13:30 コアトレアクア30 城戸口 14:05 アクアシェイプ30 城戸口
11:45 Martial Workout 45 納夢	11:45 15名 はじめてSTEP35 平瀬	
13:15 ZUMBA 45 MAI	13:00 癒しの ヨガ 45 武藤	
14:30 15名 ステップ 中級 45 高橋（真）	14:30 コアコンディショニング 45 新	
18:45 RITMOS 35 WAKABA	15:45 キッズ バレエ I 鶴原 16:30 キッズ バレエ II 鶴原 18:40 骨盤EX 35 岡田（直） 20:45 14名 パワーバイク 35 岡田（直）	19:10 コアスイム 90 白石
19:45 ボディメイク 35 岡田（直）		

木

1studio	2studio	pool & 3st
8:30 筋トレ リフレッシュ25 木地光	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上
10:30 15名 エレメント10 10:45 RADICAL POWER35 勝木	11:30 エアロビクス ONE 45 久保田	有料 11:40 おはよう スイミング 60 STAFF 12:50 プライベートスイム 30 有料
11:45 FIGHT DO25 勝木	12:30 体調改善運動 45 坂上	
12:30 RITMOS 45 円谷	13:45 癒しの ストレッチ 45 武藤	
	15:30 ジュニア バレエ I 中村（由） 16:30 ジュニア バレエ II 中村（由） 18:30 骨盤EX 35 溝口	
18:45 ムエタイ ミット35 川崎 20:00 12名 UBOUND 45 西岡	20:00 バランス コーディネーション 45 SAWA	19:00 ナイター スイミング 60 小澤 有料

金

1studio	2studio	pool & 3st
10:20 エアロ 中級35 高橋（真） 11:20 15名 はじめてSTEP25 高橋（真）	10:30 パワーヨガ 35 溝口	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡 11:10 おはよう スイミング 60 STAFF 12:20 プライベートスイム 30 有料
12:15 ZUMBA 45 NINIE	11:30 OXIGENO 45 osaya	
13:30 15名 ステップ プラス 45 小畑	13:00 ヨガ 45 Rikako	
14:45 フラ 45 大川	15:30 キッズ バレエ I 中村（由） 16:15 ジュニア バレエ I 中村（由）	
16:00 タヒチアン 45 大川	18:45 ベリーダンス 35 溝口	
19:00 15名 RADICAL POWER35 勝木 20:00 FIGHT DO 35 勝木	20:00 RITMOS 45 円谷	有料 19:00 プライベートスイム 30 19:40 プライベートスイム 30 有料

土

1studio	2studio	pool & 3st
10:20 15名 RADICAL POWER45 風人	9:45 パワーヨガ 35 溝口	11:40 アクアビクス 45 菅野
11:30 FIGHT DO 45 風人	10:45 shaping stretch35 吉江	13:00 プライベートスイム 30 有料
12:45 バーレスク 45 カリン	11:45 ピラティス 45 吉江	
14:00 ジャズ ファンク 45 松本（真）	13:00 キッズ チアダンス I 玄田	
15:30 FIGHT DO 45 赤松	13:50 キッズ チアダンス II 玄田	
16:45 ダンス ワークアウト 35 太田	15:15 キッズ エアロ I 松浦	
17:45 オリジナルエアロ 35 高嶋	16:10 キッズ エアロ II 松浦	
18:45 バレエ 初中級 60 丸本	17:45 ヨガ 35 太田	
	18:45 15名 ステップ 中級35 高嶋	

日

1studio	2studio	pool & 3st
9:30 リズムアップ 35 AYA	9:30 ソフトヨガ 35 溝口	
10:30 ストリートダンス 35 AYA	10:30 ピラティス 35 半澤	
11:30 オリジナルエアロ 45 半澤	11:30 スマートメソッド 45 溝口	
13:30 バーオソル 45 野尻	13:15 ジュニア バレエ I 中村（由）	14:30 水中ウォーキング 45 木地光
15:00 ピラティス 45 LISA	14:15 ジュニア バレエ II 中村（由）	
17:00 15名 RADICAL POWER45 勝木	16:00 バレエ 初級 45 中村（由）	
18:10 12名 UBOUND 45 赤松		