

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 2022.5.1~

	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	
8:30	8:30 ヨガ 45 taichi			8:30 ピラティス 45 YURI			8:30 太極拳 45 朝倉	8:30 ソフトヨガ25 張		8:30 筋トレ・リフレッシュ45 本地光			8:30 ピラティス 45 さなえ									
9:00																						
9:30																	9:45 パワーヨガ 35 溝口		9:20 エアロビクス ONE35 服部	9:30 ソフトヨガ 35 溝口		
10:00	10:15 15名 オリジナル ステップ45 遠藤	10:20 太極拳 45 高野		10:30 12名 UBOUND 45 RIKA		10:15 アクアビクス 45 井上	10:20 エアロビクス ONE45 本間(友)	10:30 ルーシーダットン 45 平瀬		10:30 15名 RADICAL POWER35 勝木	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 35 高橋(真)	10:20 バレトン 45 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	10:20 15名 RADICAL POWER45 風人						
10:30				10:45 タイ古式ヨガ 35 金成		11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout45 納夢			11:30 FIGHT DO 35 勝木	11:30 エアロビクス ONE45 久保田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:20 15名 はじめてSTEP25 高橋(真)	11:30 OXIGENO 45 osaya	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 FIGHT DO 45 風人	10:45 shaping stretch35 吉江	11:40 アクアビクス 45 菅野	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		
11:00	11:30 ヒップホップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアビクス 45 遠藤	11:45 ダンスエアロ 45 RIKA		12:20 有料 プライベートスイム 30			12:30 RITMOS 45 円谷	12:30 体調改善運動 45 坂上	12:50 有料 プライベートスイム 30		12:15 ZUMBA 45 NINIE	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45 バレスク 45 カリン	11:45 ピラティス 45 吉江	12:00 キッズ チアダンス I 玄田	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			
12:00	12:35 ソフトヨガ 35 張	12:50 ホール&ホール ストレッチ45 廣島	13:00 有料 プライベートスイム 30	12:45 ピラティス 45 佐藤		13:45 アクトレーニング 45 坂上	14:00 バランスコーディネーション35 佐藤		13:40 フィットネス フラ45 MIYUKI	13:40 ヨガ 45 Aya		13:30 15名 ステップ プラス45 小畑	13:00 12名 ジャイロ キネシス45 小林	12:45 キッズ チアダンス I 玄田	13:00 キッズ チアダンス I 玄田	12:45 キッズ チアダンス II 玄田	13:00 キッズ チアダンス II 玄田	12:45 キッズ チアダンス I 玄田	13:00 キッズ チアダンス II 玄田	13:15 ジュニア バレエ I 中村(由)		
13:00	13:30 ストリートダンス 45 Anju	13:35 有料 プライベートスイム 30	13:45 フラ 45 森	14:00 キッズ バレエ I 野田		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		14:30 15名 アクアビクス 45 高天			14:45 フラ 45 大川	15:30 キッズ バレエ I 中村(由)	14:00 ジャズファンク 45 ERI	13:50 キッズ チアダンス II 玄田	14:00 キッズ チアダンス II 玄田	13:50 キッズ チアダンス II 玄田	14:00 キッズ チアダンス II 玄田	13:50 15名 RADICAL POWER45 勝木	14:25 ジュニア バレエ II 中村(由)	14:30 水中ウォーキング 30 本地光	
14:00		14:10 有料 プライベートスイム 30		15:15 キッズ バレエ I 野田								15:40 ジュニア バレエ I 中村(由)	15:30 キッズ バレエ I 中村(由)	14:45 タヒチアン 45 大川	15:30 キッズ バレエ I 中村(由)	15:15 キッズ エアロ I 松浦	15:30 キッズ エアロ II 松浦	15:00 BODY ART 45 佐野	14:25 ジュニア バレエ II 中村(由)			
14:30				16:00 キッズ バレエ II 野田								16:00 ジュニア バレエ II 中村(由)	16:00 タヒチアン 45 大川	16:25 ジュニア バレエ I 中村(由)	16:10 キッズ エアロ I 松浦	16:40 キッズ エアロ II 松浦	16:00 ボルドブラ 45 ちさみ					
15:00				17:00 キッズ ストリートダンス I 金成								16:50 ジュニア バレエ II 中村(由)		16:40 ヨガ 45 太田	17:00 ヨガ 45 張	17:30 オリジナルエアロ 45 高嶋	17:00 ヨガ 45 張					
15:30				17:45 キッズ ストリートダンス II 金成												18:40 15名 ステップ中級 45 高嶋	18:40 15名 ステップ中級 45 高嶋	18:15 FIGHT DO 45 菊川				
16:00							18:30 20名 RITMOS 45 WAKABA	18:30 骨盤EX 35 岡田(直)	19:00 プライベートスイム 30	18:45 ムエタイミット 45 川崎	18:30 骨盤EX 35 溝口	19:00 ナイター スイミング 60 小澤	18:50 15名 RADICAL POWER45 勝木	18:45 ベリーダンス 35 溝口	19:00 プライベートスイム 30	18:45 ハレエ 初中級 60 丸本						
16:30							19:35 ボディメイク 45 岡田(直)	19:35 プライベートスイム 30	20:00 12名 UBOUND 45 西岡	20:00 ソウルダンス 45 SAWA	20:00 ナイター スイミング 60 小澤	20:00 RADICAL POWER45 勝木	19:50 ボクシングEX 45 栗原	19:40 プライベートスイム 30	20:00 20:20 12名 UBOUND 45 阿部	20:10 オリジナル エアロ45 久嶋	20:45 プライベートスイム 30					
17:00								20:10 ナイター スイミング 60 小澤						20:00 RITMOS 45 円谷	21:15 ムエタイ 35 川崎	20:45 プライベートスイム 30						
17:30								20:45 14名 パワーバイク 35 岡田(直)														
18:00																						
18:30																						
19:00	19:15 HIIT THE BEAT45 SYUN	19:00 15名 ステップ中級 45 久嶋	19:10 楽々改善 スイム 80 白石	19:00 15名 RADICAL POWER35 勝木	19:00 ジョギングエアロ 45 高橋(好)	19:00 ナイター スイミング 60 小澤	19:35 ボディメイク 45 岡田(直)	19:35 プライベートスイム 30	20:00 12名 UBOUND 45 西岡	20:00 ソウルダンス 45 SAWA	20:00 ナイター スイミング 60 小澤	20:00 RADICAL POWER45 勝木	19:50 ボクシングEX 45 栗原	19:40 プライベートスイム 30	20:00 RITMOS 45 円谷	21:15 ムエタイ 35 川崎	20:45 プライベートスイム 30					
19:30																						
20:00	20:20 12名 UBOUND 45 阿部	20:10 オリジナル エアロ45 久嶋	20:45 プライベートスイム 30																			
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						

◆プログラムスケジュールは予告なしに変更させていただく場合がございます。
 ◆定員制のクラスは定員になり次第締め切らせていただきます。
 ◆スタジオ及びプールレッスンへの途中入場・退場は大変危険ですのでお止めください。
 ◆感染予防のためマスク着用等、ご協力をお願いいたします。