

# 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 2022.10.1~

	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	
8:30	8:30			8:30			8:30	8:30		8:30			8:30									
9:00	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			太極拳 45 朝倉	ソフト ピラティス45 YURI		筋トレ・ リフレッシュ45 本地光			ピラティス 45 さなえ									
9:30																						9:20 エアロビクス ONE35 慎太郎
10:00	10:15 15名	10:20		10:30 12名									10:20	10:20	10:15	10:20 15名						9:30 ソフトヨガ 35 溝口
10:30	オリジナル ステップ45 遠藤	太極拳 45 高野		UBOUND 45 RIKA	10:45 タイ古式ヨガ 35 金成		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 アクアピクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 45 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						10:45 shaping stretch35 吉江
11:00																						11:40 アクアピクス 45 菅野
11:30	11:30 ヒップホップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 45 桜井(初)	11:30 アクアピクス 45 遠藤	11:45 ダンスエアロ 45 RIKA			11:45 Martial Workout45 納夢	11:45 15名 STEP初級 35 平瀬	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	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	11:30 15名 STEP初級25 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						11:30 オリジナルエアロ 45 半澤
12:00																						11:30 スマートメソッド 45 溝口
12:30	12:35 ソフトヨガ 35 張	12:50 ボール&ボール ストレッチ45 廣島	13:00 プライベートスイム 30		12:45 ピラティス 45 佐藤				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 バーレスク 45 Karin						12:00 キッズ チアダンスI 玄田
13:00	13:30 ストリートダンス 45 Anju	有料	13:05 プライベートスイム 30	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 ZUMBA 45 MAI	13:15 癒しのヨガ 45 武藤	13:45 アクアピクス 45 高天	13:40 フィットネス フラ45 MIYUKI	13:40 ヨガ 45 Aya	13:20 15名 ステップ プラス45 小畑	13:50 12名 ジャイロ キネシス45 小林		13:00 キッズ チアダンスI 玄田							12:45 15名 RADICAL POWER45 勝木
14:00			14:10 プライベートスイム 30				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								14:00 ジャズファンク 45 ERI						13:15 ジュニア バレエI 中村(由)
14:30			有料													13:50 キッズ チアダンスII 玄田						14:25 ジュニア バレエII 中村(由)
15:00																						15:00 ジュニア バレエII 中村(由)
15:30					15:15 キッズ バレエI 野田																	15:15 バーオンル 45 野尻
16:00					16:00 キッズ バレエII 野田																	15:30 キッズ エアロI 松浦
16:30					17:00 キッズ ストリートダンス I 金成																	16:00 ダンス ワークアウト45 太田
17:00					17:45 キッズ ストリートダンス II 金成																	16:10 キッズ エアロII 松浦
17:30																						16:40 ヨガ 45 太田
18:00																						17:30 オリジナルエアロ 45 高嶋
18:30							18:30 20名 RITMOS 45 WAKABA	18:40 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 有料 プライベートスイム 30	18:45 バレエ 初中級 60 丸本						18:30 エアロ中級 45 円谷
19:00	19:15 HIIT THE BEAT45 SYUN	19:00 15名 STEP初級 45 久嶋	19:10 楽々改善 スイム 80 白石	19:00 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 RITMOS 45 円谷	19:50 ボクシングEX 45 栗原	19:40 プライベートスイム 30	19:00 有料 プライベートスイム 30							
19:30																						
20:00	20:20 12名 UBOUND 45 阿部	20:10 骨盤EX 45 久嶋	20:45 プライベートスイム 30	20:00 FIGHT DO 35 勝木	20:10 ZUMBA 45 美保	20:10 ナイター スイミング 60 小澤		20:45 14名 パワーバイク 45 岡田(直)	20:40 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。