

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 2023.1.3~

	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																		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	10:15 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		10:20 FIGHT DO 45 石塚	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 45 高橋(真)	10:20 パレト 45 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	10:20 15名	RADICAL POWER45 風人	9:45 パワーヨガ 35 溝口				10:20 ストリートダンス 45 AYA	
11:00																						10:30 ピラティス 35 半澤	
11:30	11:30	11:35	11:30	11:45		11:10				11:30					11:10							11:30 オリジナルエアロ 45 半澤	
11:30	ヒップホップ 45 TAKAO	ベリーダンス 45 桜井(初)	アクアビクス 45 遠藤	ダンスエアロ 45 RIKA		11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout45 納夢	11:45 15名	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	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	11:40 STEP初級25 高橋(真)	11:30 OXIGENO 45 osaya	11:30 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30	FIGHT DO 45 風人	11:45	11:40 アクアビクス 45 菅野	11:30	11:30	11:30	11:30	
12:00																						11:30	
12:30	12:35	12:50	13:00	12:45		12:20				12:30					12:10							11:40	
13:00	ソフトヨガ 35 張	12:50	有料	12:45		12:20 有料				12:30	12:20	12:50	12:15	12:20	12:20	12:20	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:00	ホール&ホール ストレッチ45 廣島	有料	有料	12:45		12:50				12:30	体調改善運動 45 坂上	12:50	13:20 15名	12:50	12:50	12:50	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:30	13:30	13:35	13:35	13:45		13:45				13:40	13:30	13:45	13:50 12名	13:45	13:45	13:45	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:15	
13:30	ストリートダンス 45 Anju	有料	有料	13:45		13:45				13:40	13:30	13:45	13:50 12名	13:45	13:45	13:45	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:15	
14:00				14:00		14:00				14:30 15名	14:30	14:30	14:45	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
14:00				14:00		14:00				14:30 15名	14:30	14:30	14:45	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
14:30				14:30		14:30				14:30	14:30	14:30	14:45	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
15:00				15:15		15:15				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
15:30				15:15		15:15				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
16:00				15:45		15:45				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
16:30				16:00		16:00				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
17:00				16:00		16:00				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
17:30				16:30		16:30				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
18:00	18:10			16:30		16:30				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
18:00	エアロビクス ONE45 近藤			16:30		16:30				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
18:30		19:00 15名		16:30		16:30				15:40	15:40	15:40	15:30	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	13:50	
19:00	19:15 15名	STEP初級 45 久嶋	19:10	19:00	19:10	19:00	19:00	19:00	19:00	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
19:30	BODY PUMP45 SYUN		19:10	19:00	19:10	19:00	19:00	19:00	19:00	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
20:00	20:20 12名	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
20:30	UBOUND 45 阿部	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	20:10	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
21:00		20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
21:30		21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
22:00				21:30		21:30				18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	
22:30				21:30		21:30				18:45	18:45	19:00	18:50	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	

◆ 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。