

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 2023.4.1~

| | 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 ソフトピラティス45 YURI | | | | | | 8:30 ピラティス 45 さなえ | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:20 エアロピクス ONE35 横太郎 | |
| 10:00 | 10:15 15名 オリジナルSTEP45 遠藤 | 10:20 太極拳 45 高野 | | 10:20 15名 BODY PUMP45 YU-SEI | | 10:15 アクアピクス 45 井上 | | 10:20 エアロピクス ONE45 本間(友) | | 10:30 ルーシーダットン 45 平瀬 | | 10:20 太極拳 45 朝倉 | 10:30 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) | 10:30 バレトン 45 小堀 | 10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡 | 10:20 15名 workout training45 taichi | | 9:45 パワーヨガ 35 溝口 | | 9:30 ソフトヨガ 35 溝口 | |
| 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 千華子 | | 11:40 ボディメイク 45 平瀬 | | 11:30 エアロピクス ONE45 久保田 | 11:40 おはようスイミング 60 STAFF | 11:40 おはようスイミング 60 STAFF | 11:30 STEP初級25 高橋(真) | 11:45 パワーヨガ 45 AYAME | 11:10 おはようスイミング 60 STAFF | 11:30 エナジーboxing45 taichi | 10:45 shaping stretch35 吉江 | 11:40 アクアピクス 45 菅野 | 10:20 ストリートダンス 45 AYA | 10:30 ピラティス 35 半澤 | |
| 11:00 | 11:20 BODY COMBAT45 DAIGO | 11:35 ヒップホップ 45 TAKAO | 11:30 アクアピクス 45 遠藤 | 11:30 BODY COMBAT45 YU-SEI | 12:00 ピラティス 45 佐藤 | 12:20 有料 フライハートスイム 30 | | 12:30 有料 フラ 45 MIYUKI | | 12:20 有料 体調改善運動 45 坂上 | | 12:30 ZUMBA 45 NINIE | 12:20 おはようスイミング 60 STAFF | 12:15 ZUMBA 45 NINIE | 12:20 有料 フライハートスイム 30 | 13:00 ジャイロキネシス45 小林 | 12:20 有料 フライハートスイム 30 | 11:40 キッズチアダンスI 玄田 | 11:40 キッズチアダンスII 玄田 | 11:45 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 | 13:00 バランスコーディネーション45 佐藤 | 13:00 有料 バランスコーディネーション45 佐藤 | 13:45 フラ 45 森 | | 13:15 ZUMBA 45 MAI | | 13:30 ヨガ 45 武藤 | | 13:40 RITMOS 45 菌田 | 13:30 ヨガ 45 Aya | 13:20 15名 BODY PUMP45 SYUN | 13:00 バールレスク 45 Karin | 13:00 キッズチアダンスII 玄田 | 13:00 有料 プライベートスイム 30 | 12:45 キッズチアダンスI 玄田 | 12:45 キッズチアダンスII 玄田 | 12:40 15名 BODY PUMP45 DAIGO | 12:40 15名 BODY PUMP45 DAIGO | 13:15 ジュニアバレエI 中村(由) | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 14:30 15名 STEP中級 45 高橋(真) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30 15名 BODY PUMP45 SYUN | 18:30 BODY ART 45 近藤 | 19:10 楽々改善スイム 80 白石 | 19:00 ショッキングエアロ 45 高橋(好) | 19:10 ZUMBA 45 美保 | 19:00 ナイタースイミング 60 小澤 | | 18:30 RITMOS 45 WAKABA | 18:40 骨盤EX 35 岡田(直) | 19:00 有料 プライベートスイム 30 | 18:45 ムエタイミット 45 川崎 | 19:00 ナイタースイミング 60 小澤 | 18:50 ボクシングEX 45 栗原 | 18:45 ベリーダンス 35 溝口 | 18:45 ハレエ 初中級 60 丸本 | 18:40 15名 STEP中級 45 高嶋 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:30 エアロピクス ONE45 近藤 | 19:40 ピラティス 45 SYUN | | | | | | 19:35 ボディメイク 45 岡田(直) | | 19:35 有料 プライベートスイム 30 | 19:50 15名 STEP PARTY45 小畑 | 20:00 ソウルダンス 45 SAWA | 20:00 BODY COMBAT45 細田 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00 ムエタイ 45 川崎 | | 20:45 有料 プライベートスイム 30 | 20:10 BODY COMBAT45 細田 | | 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) | | 20:10 有料 プライベートスイム 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 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。