

# 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 2023.10.1~

	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	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			ソフト ピラティス 45 YURI			ピラティス 45 さなえ											
9:00																					
9:30																			9:20	9:30	
10:00	10:15 <b>15名</b>	10:15		10:30 <b>15名</b>	10:20	10:15	10:20	10:30	10:20	10:15	10:20	10:20	10:20	10:15	10:15	10:15 <b>15名</b>	10:30		10:10	10:30	
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤	太極拳 45 高野		BODY PUMP 45 YU-SEI	ソフトピラティス 45 さなえ	アクアピクス 45 井上	エアロピクス ONE 45 本間(友)	ルーシーダットン 60 平瀬		太極拳 45 朝倉	ヨガ 60 Rikako	アクアピクス 45 坂上	エアロ中級 45 高橋(真)	バレトン 60 小堀	脂肪燃焼アクア 45 岡	workout training 60 taichi	shaping stretch 45 吉江		ストリートダンス 60 AYA	10:30	ピラティス 30 半澤
11:00	11:15	11:10		11:30		11:10				11:15					11:10				11:40		
11:30	BODY COMBAT 45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30	BODY COMBAT 45 YU-SEI		おはよう スイミング 60 STAFF				11:40					11:30				11:20		
12:00	12:15	12:20		12:30		12:20				12:30					12:00				11:45		
12:30	ヨガ 45 Rikako	ボール&ボール ストレッチ 60 廣島		12:30		12:20				12:30					12:20				11:45		
13:00				12:45		12:30				12:50					12:20				11:45		
13:30	13:30			13:45		13:45				13:00					13:15				12:40		
14:00	ストリートダンス 60 Anju			13:45		13:45				13:00					13:15				12:40		
14:30				13:45		13:45				13:00					13:15				12:40		
15:00				13:45		13:45				13:00					13:15				12:40		
15:30				15:15		15:15				13:00					13:15				12:40		
16:00				16:00		16:00				13:00					13:15				12:40		
16:30				16:00		16:00				13:00					13:15				12:40		
17:00				17:00		17:00				13:00					13:15				12:40		
17:30				17:45		17:45				13:00					13:15				12:40		
18:00				17:45		17:45				13:00					13:15				12:40		
18:30				18:30		18:30				13:00					13:15				12:40		
19:00	19:00	19:00	19:10	19:00		18:50				14:10					14:00				13:40		
19:30	エアロピクス ONE 45 近藤	ピラティス 45 SYUN	19:10	ジョキングエアロ 60 高橋(好)	ZUMBA 60 美保					14:10					14:00				13:40		
20:00	20:00 <b>15名</b>	20:00	20:00	20:10		20:10				14:10					14:00				13:40		
20:30	BODY PUMP 60 SYUN	BODY ART 45 近藤	20:45	BODY COMBAT 45 細田		20:45				14:10					14:00				13:40		
21:00		21:10	21:10	20:45		20:45				14:10					14:00				13:40		
21:30		ムエタイ 60 川崎	有料	20:45		20:45				14:10					14:00				13:40		
22:00				20:45		20:45				14:10					14:00				13:40		
22:30				20:45		20:45				14:10					14:00				13:40		

◆ 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。  
 ◆ 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。  
 ◆ 定員があるレッスンですが、クラスによって定員の変動もあります。