

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

2025.10.1~

	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	8:30-9:15						8:30-9:15						8:30-9:15								
9:00	ヨガ 45 taichi						ソフト ピラティス 45 YURI						ピラティス 45 YURI								
9:30																	9:30-10:15		9:20-9:55 初級エアロ 35 中村 優子	9:30-10:15 ソフトヨガ 45 溝口真弓	
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00				10:15-11:00	10:20-11:05	10:25-11:25		10:15-11:00	10:30-11:30	10:20-11:05	10:15-11:15		10:15-11:15	10:15-11:15	9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓	10:20-11:20			
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤純子	太極拳 45 高野寿子			10:30-11:15 ジャズダンス 45 松本知沙美	アクアビクス 45 井上 恵	エアロビクス ONE 45 本間友暁	ルーシーダットン 60 平瀬明治		太極拳 45 劉	ヨガ 60 Rikako	アクアビクス 45 坂上加奈子	10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美	バレトン 60 小堀彩子	workout training 60 taichi 15名	10:30-11:15 shaping stretch 45 吉江 貴美佳	11:40-12:25 アクアビクス 45 菅野 博美	ストリートダンス 60 AYA			
11:00	11:10-11:55	11:15-12:15		11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO	11:30-12:15 REE JAM 45 松本知沙美	11:10-12:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30-12:15 Martial Workout 45 HAYATO	11:40-12:25 ボディメイク 45 平瀬明治	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:15-12:00		11:40-12:4 おはよう スイミング 60 STAFF	11:25-11:55 STEP初級30 高橋真理	11:10-12:10 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30-12:30 エナジー boxing 60 taichi	11:30-12:30 ピラティス 60 吉江 貴美佳	11:45-12:30 キッズ チアダンスⅠ 五十嵐絵美		11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓		
11:30	BODY COMBAT 45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス 45 遠藤純子	12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO	12:20 プライベートスイム 30	12:20 有料				12:00-12:45 体調改善運動 45 坂上加奈子	12:30-13:30 フラ 60 MIYUKI	12:50-13:20 プライベートスイム 30	12:00-13:00 ZUMBA 60 NINIE	12:05-12:50 エアロ初中級 45 高橋真理	12:20 有料	12:45-13:45 キッズ チアダンスⅡ 五十嵐絵美	13:00-13:45 だれでもエアロ 45 大森恵美子	13:30-14:30 ボディアート 60 佐野杏莉	13:15-14:15 ジュニア バレエⅠ 中村由紀子		
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30		13:00-13:35 初級エアロ 35 KEIKO	13:00-13:30 有料	13:15-14:15 ZUMBA 60 MAI	14:30-15:30 STEP初中級 60 高橋真理 15名	14:30-15:15 RITMOS 45 KAMAL		13:00-14:00 ヨガ 60 Aya	13:50-14:35 ベリーダンス EX 45 REIKO 女性専用クラス	13:30 有料	14:00-14:45 だれでもエアロ 45 井上千枝	14:00-14:45 NEW	14:45-15:30 NEW	15:00-16:00 キッズ チアダンスⅡ 五十嵐絵美	15:15-16:00 キッズ エアロⅠ 松浦陽子	16:00-16:45 やさしいヨガ 45 大森恵美子 NEW	17:10-18:10 ボワント& ヴァリエーション 60 聖乃		
12:30	ヨガ 60 Rikako	初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 広島聖子		13:50-14:50 フラ 60 森レイナ	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨							14:50-15:35 ストレッチ& 体幹トレーニング 聖乃 45	15:30-16:15 キッズ バレエⅠ 中村由紀子	16:10-16:55 キッズ エアロⅡ 松浦陽子	16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	17:30-18:15 オリジナルエアロ 45 中村 優子	18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子 15名	19:00-19:45 NEW レッスン	19:00-19:45 ジュニア レッスン 時間変更		
13:00	13:30-14:15																				
13:30	ストリートダンス 45 anju																				
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00		18:15-18:50 しっかりストレッチ 35 大森 恵美子																			
18:30																					
19:00	19:00-19:45	19:00-19:45	19:10-20:30 楽々改善 スイム 80 白石 勝	19:00-20:00 コンビネーション エアロ 60 高橋好子	18:50-19:50 ZUMBA 60 美-MiHo-保		18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	18:40-19:15 骨盤EX 35 Junpei	19:00 有料	19:00-19:45	ムエタイミット 45 川崎 茂	19:45-20:45 ソウルダンス 60 SAWA	18:45-19:45 ダイエット ボクシングEX 60 栗原いづみ	18:45-19:30 ベリーダンス 45 溝口 真弓 女性専用クラス							
19:30	20:00-20:45 BODY ART 45 近藤 義光	20:30-21:30					19:35-20:20 Martial Workout 45 Junpei	19:30-20:15 ヨガ 45 阿部 真由美	19:40 有料	20:00-21:00			20:00-20:35 骨格ストレッチ 35 細田 恭平	20:40-21:25 ZUMBA 45 Ayaka							
20:00																					
20:30																					
21:00		ムエタイ 60 川崎 茂																			
21:30																					
22:00																					
22:30																					

★NEWレッスンは、赤枠で表示されています。
★10月より、レッスン時間に変更されているレッスンがいくつかございます(赤色で表示)。
お間違いのないよう、ご確認の上、ご参加ください。

◆ 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ご注意ください。