

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

2026. 1. 4~

	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 ソフト ピラティス 45 Mitsuda						8:30-9:15 ソフト ピラティス 45 Mitsuda						8:30-9:15 ピラティス 45 Mitsuda								
9:00																					
9:30																	9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓		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	10:15-11:15	10:20-11:05		10:15-11:15		10:15-11:15			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	11:40	11:30-12:15		11:40-12:4	11:45-12:45		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	11:45-12:30 キッズ チアダンス I EMI		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	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20
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 プライベートスイム 30	13:00-13:30 プライベートスイム 30	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15
12:30	ヨガ 60 Rikako	初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子		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	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨
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																					
18:30																					
19:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:10-20:30	コンビネーション エアロ 60 高橋好子	ZUMBA 60 美-MiHo-保	20:10-20:55 太極拳 45 王															
19:30	エアロビクス ONE 45 近藤 義光	効果的に筋トレ 45 大森恵美子	楽々改善 スイム 80 白石 勝																		
20:00	20:15-21:00	20:30-21:30	20:45-21:15	BODY COMBAT 45 細田 恭平																	
20:30	BODY ART 45 近藤 義光	ムエタイ 60 川崎 茂																			
21:00																					
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。