

ROX begin スタジオ&アクア GWスケジュール

	5/4 (月)			5/5 (火)			5/6 (水)				
	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st		
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00				10:15-11:00	10:20-11:05	10:25-11:10			
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	ピラティス 45 Mitsuda			
11:00	11:10-11:55	11:15-12:15		11:00-11:45							
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	骨盤EX 45 KEIKO	11:30-12:15		11:25-12:10	11:30-12:15			
12:00	12:15-13:15			12:00-12:45	Dance Fit 45松本知沙美		POWER45 本間幹崇	Martial Workout 45 HAYATO			
12:30	ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30		Glute Shape 🍀45 KEIKO			15名				
13:00		初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 🍀 廣島聖子		13:00-13:35			13:15-14:15				
13:30	13:30-14:15			初級エアロ 35 🍀 KEIKO			ZUMBA 60 MAI	13:30-14:15			
14:00	ストリート ダンス 45 anju			13:50-14:50		14:00-14:45			アクア トレーニング 45 坂上加奈子		
14:30				フラ 60 森レイナ	タイ古式ヨガ 45 🍀 金成琢磨		14:30-15:30				
15:00				15:15-16:00			STEP初中級 60 高橋真理	15:00-16:00			
15:30				BODY PUMP 45 MONA				15名	ヒップホップ 🍀 kaol 2週連続GW スペシャル 4/29・5/6		
16:00											
16:30							BODY COMBAT 45 MONA				
17:00							18:30-19:15	18:45-19:30			
18:30		18:30-19:05 しっかりストレッチ 🍀 大森恵美子		19:00-20:00	18:50-19:50		ZUMBA 45 阿部 真由美	体幹トレ& ストレッチ 45 佳代			
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		19:30-20:15	19:45-20:30			
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	20:15-21:00	20:10-20:55		ヨガ 45 阿部 真由美	エアロビクス ONE 45 佳代			
20:00	20:15-21:00				太極拳 45 王						
20:30	BODY ART45 近藤 義光			BODY COMBAT 45 細田恭平							
21:00											
21:30 閉館											

