

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. 8月～

	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 ピラティス 45 Yuri						8:30-9:15 ソフト ピラティス 45 Mitsuda						8:30-9:15 ピラティス 45 Yuri									
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	10:25-11:10					10:15-11:15	10:30-11:30		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 ジャスダンス 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		11:00-11:45	K-POP 60 Ryoday	10:30-11:30 アクアビクス 45 坂上加奈子	10:15-11:15 バレトン 60 小堀彩子	10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美		workout training 60 taichi 15%	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 BODY COMBAT 45 DAIGO	11:15-12:15 ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス 45 遠藤純子	11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO	11:30-12:15 Dance Fit 45 松本知沙美	11:10-12:10 おはよう スイミング 60 (有料) STAFF	11:25-12:10 POWER 45 本間幹崇	11:30-12:15 Martial Workout 45 HAYATO	11:40-12:40 おはよう スイミング 60 (有料) STAFF	11:55-12:25 エナジー boxing 30 taichi 12:40-13:40	12:00-12:45 体調改善運動 45 坂上加奈子	11:40-12:40 おはよう スイミング 60 (有料) STAFF	11:45-12:30 POWER 45 RITO	11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE	11:10-12:10 おはよう スイミング 60 (有料) 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 EMI	11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓			
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30		12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO	12:30-13:15 BODY COMBAT 45 NORI	12:20 プライベートスイム 30 (有料)	15% 12:30-13:15 KaQiLa 45 ごっちゃん	12:30-13:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:50-13:20 フラ 60 MIYUKI	13:00-14:00 ヨガ 60 Aya	13:00-14:00 プライベートスイム 30 (有料)	12:50-13:20 STEP初中級 60 高橋真理 15%	13:00-14:00 KaQiLa 45 はる	12:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:45-13:45 キッズ チアダンス II EMI	12:45-13:45 BODY PUMP 60 姉ヶ崎 15%	12:30-13:30 BODY ART 60 佐野杏莉	12:30-13:30 ジュニア バレエ II 中村由紀子				
12:30	ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30 初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子			14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨		14:30-15:30 STEP初中級 60 高橋真理 15%	15:00-16:00 ヒップホップ 60 kaol		14:10-14:55 ベリーダンス EX 45 REIKO	14:15-15:15 やさしいキック ボクササイズ 60 KYOKO	14:15-15:00 50・60歳から のエアロビクス 45 井上千枝	14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	15:45-16:30 タヒチアン 45 大川 昌子	16:25-17:25 ジュニア バレエ I 中村由紀子	15:30-16:15 初級エアロ 45 松崎奈身	15:15-16:00 キッズ エアロ I 松浦陽子	15:00-16:00 キッズ チアダンス II EMI	15:00-15:45 ストレッチ& 体幹トレーニ グ 聖乃 45	16:00-16:45 バレー 初級 60 聖乃		
13:00	13:30-14:15			13:50-14:50 フラ 60 森レイナ																		
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 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	19:15-20:00 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:10-20:10 素々改善スイム 60 白石 勝	19:00-20:00 コンピネーション エアロ 60 高橋好子	18:50-19:50 ZUMBA 60 美-MiHo-保	19:00-19:30 プライベートスイム 30 (有料)	19:35-20:20 ヨガ 45 阿部 真由美	19:45-20:30 エアロビクス ONE 45 佳代	19:00-19:45 ムエタイミット 45 川崎 茂	19:30-20:15 ベリーダンス 45 MAKITA	18:45-19:45 ダイエット ボクシング EX 60 栗原いつみ	18:45-19:30 女性専用クラス ベリーダンス45 溝口 真弓	18:45-19:30 女性専用クラス アクティブ フロー・ヨガ 45 溝口 真弓	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	18:45-19:45 バレエ 初中級 60 丸本智香子	19:00-19:45 NEW レッスン	19:00-19:45 ジュニア (有料) スクール	19:00-19:45 ベリ ダンス	19:00-19:45 女性専用 クラスと なりました！			
19:30	エアロビクス ONE 45 近藤 義光	20:30-21:30 ムエタイ 60 川崎 茂		20:15-21:00 BODY COMBAT 45 細田 恭平	20:10-20:55 太極拳 45 王																	
20:00	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光																					
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						

★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。

★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。