

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. 9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 CHISAMI	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			10:30-11:30 K-POP 60 Ryoday	アクアビクス 45 坂上加奈子	バレット 60 小堀彩子	KaQiLa 60 間宮友美	workout training 60 taichi 15%	shaping stretch 45 吉江 貴美佳			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 CHISAMI	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	11:45-12:30 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		
11:30				12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO		12:20 プライベートスイム 30 (有料)	12:30-13:15 KaQiLa 45 ごっちゃん NEW	12:30-13:15 プライベートスイム 30 (有料)	12:50-13:20 プライベートスイム 30 (有料)	13:00-14:00 フラ 60 MIYUKI	13:00-14:00 プライベートスイム 30 (有料)	13:00-14:00 STEP初中級 60 高橋真理 15%	13:00-14:00 STEP初中級 60 高橋真理 15%	13:00-14:00 プライベートスイム 30 (有料)	13:00-14:00 KaQiLa 45 はる	13:00-14:00 キッズ チアダンス II EMI	13:00-14:00 キッズ チアダンス II EMI	13:00-14:00 BODY PUMP 60 姉ヶ崎 15%	13:45-14:45 BODY ART 60 佐野杏莉	14:25-15:25 ジュニア バレエ II 中村由紀子	
12:00	12:15-13:15	12:30-13:30																			
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																			
13:00	13:30-14:15																				
13:30	ストリート ダンス 45 anju			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																					
14:30																					
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	18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂	19:30-20:15 エアロビクス ONE 45 佳代	19:40-20:10 プライベートスイム 30 (有料)	20:00-21:00 STEP初級 60 小畑知道 15%	19:00-19:45 骨盤EX 45 溝口 真弓	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	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	
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	素々改善スイム 60 白石 勝	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	18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	19:00-19:30 ムエタイミット 45 川崎 茂	19:30-20:15 エアロビクス ONE 45 佳代	19:40-20:10 プライベートスイム 30 (有料)	20:00-21:00 STEP初級 60 小畑知道 15%	19:00-19:45 骨盤EX 45 溝口 真弓	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	18:45-19:45 STEP中級 45 中村 優子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	18:45-19:45 ハイレ 初級 60 丸本智香子	
20:00	20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光	20:30-21:30 ムエタイ 60 川崎 茂	20:15- プライベートスイム (有料) (内2レッスン) 白石 勝	20:15-21:00 BODY COMBAT 45 細田 恭平	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	20:10-20:55 太極拳 45 王	
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。