

ROX begin スタジオ&アクア 祝日スケジュール

	9/21 (月)			9/22 (火)			9/23 (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 骨盤EX 45 KEIKO			11:25-12:10	11:30-12:15	
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	11:30-12:15 Dance Fit 45 松本知沙美		POWER45 本間幹崇 15名	Martial Workout 45 HAYATO	
12:00	12:15-13:15								
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							
13:00							13:15-14:15		
13:30	13:30-14:15 ストリート ダンス 45 anju			13:50-14:50 HipHop入門 🍀 45 Nico (代行)	14:00-14:45 タイ古式ヨガ 🍀 45 金成琢磨		ZUMBA 60 MAI		13:30-14:15 🌊 アクア トレーニング 45 坂上加奈子
14:00							14:30-15:30		
14:30									
15:00				15:15-16:00 BODY PUMP 45 赤間匠 (代行)			STEP初中級 60 高橋真理 15名	15:00-16:00 ヒップホップ 🍀 kaol	
15:30									
16:00				16:15-17:00 BODY COMBAT 45 赤間匠 (代行)					
16:30									
17:00									
18:30	19:00-19:45	18:30-19:05 しっかりストレッチ 🍀 大森恵美子		18:45-19:45	18:50-19:50		18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	18:35-19:20 体幹トレ & ストレッチ 45 佳代	
19:00	エアロビクス ONE 45 近藤 義光	19:15-20:00 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:10-20:10 楽々改善 スイム 🍀 60 白石 勝	コンビネーション エアロ 60 高橋好子	ZUMBA 60 美-MiHo-保		19:35-20:20	19:35-20:20	
19:30	20:00-20:45			20:00-20:45	20:10-20:55		エアロビクス ONE 45 佳代	ヨガ 45 阿部 真由美	
20:00	BODY ART45 近藤 義光			BODY COMBAT 45 細田恭平	太極拳 45 王				
20:30									
21:00									
	21:30 閉館								