

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					
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 15名	Martial Workout 45 HAYATO	
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		Glute Shape 🍀 45 KEIKO					
13:00							13:15-14:15		
13:30	13:30-14:15			13:50-14:50			ZUMBA 60 MAI		13:30-14:15 アクア トレーニング45 坂上加奈子
14:00	ストリート ダンス 45 anju			HipHop入門 🍀 45 Nico (代行)	14:00-14:45		14:30-15:30		
14:30					タイ古式ヨガ 🍀 45 金成琢磨				
15:00				15:15-16:00			STEP初中級 60 高橋真理 15名	15:00-16:00	
15:30				BODY PUMP 45 赤間匠 (代行)				ヒップホップ 🍀 kaol	
16:00				16:15-17:00					
16:30				BODY COMBAT 45 赤間匠 (代行)					
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			18:30-19:15	18:45-19:30	
19:00	エアロビクス ONE 45 近藤 義光	19:15-20:00	19:10-20:30	コンビネーション エアロ 60 高橋好子	18:50-19:50		ZUMBA 45 阿部 真由美	体幹トレ& ストレッチ 45 佳代	
19:30	20:00-20:45	効果的に筋トレ 45 大森恵美子	楽々改善 スイム 🍀 80 白石 勝	20:00-20:45	ZUMBA 60 美-MiHo-保		19:30-20:15	19:45-20:30	
20:00	BODY ART45 近藤 義光			BODY COMBAT 45 細田恭平	20:10-20:55		ヨガ 45 阿部 真由美	エアロビクス ONE 45 佳代	
20:30					太極拳 🍀 45 王				
21:00									
	21:30 閉館								