

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 2026.11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		10:30-11:15 初級EX 45 ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子	10:30-11:15 K-POP 60 宗 頼 (Sora)	10:20-11:05	10:15-11:15		10:15-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15 workout training 60 taichi	10:30-11:15 NEW ハレエ体幹 ストレッチ 45 野口 彩	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		11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO	10:30-11:15 ジャスダンス 45 CHISAMI	11:10-12:10 アクアビクス 45 井上 恵	10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda						10:30-11:30 ハレトン 60 小堀彩子	10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美	11:10-12:10	10:30-11:15	11:40-12:25 NEW アクアビクス 45 菅野 博美	11:40-12:25	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	12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO	11:30-12:15 Dance Fit 45 CHISAMI	11:25-12:10 おはよう スイミング 60 (有料) STAFF	11:30-12:15 POWER 45 本間 幹崇	11:40-12:40 おはよう スイミング 60 (有料) STAFF	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする	11:40-12:40 BODY COMBAT45 いする
11:30																					
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 廣島聖子																			
13:00	13:30-14:15	ストリート ダンス 45 anju																			
13:30																					
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
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。