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

1studio

- 8:30-9:15 ピラティス 45 Yuri
- 10:15-11:00 オリジナル STEP 45 遠藤純子
- 11:10-11:55 BODY COMBAT 45 DAIGO
- 12:15-13:15 ヨガ 60 Rikako
- 13:30-14:15 ストリート ダンス 45 anju
- 19:15-20:00 エアロビクス ONE 45 近藤 義光
- 20:15-21:00 BODY ART 45 近藤 義光

2studio

- 10:15-11:00 太極拳 45 高野寿子
- 11:15-12:15 ヒップホップ 60 TAKAO
- 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
- 18:30-19:05 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
- 20:30-21:30 ムエタイ 60 川崎 茂

pool＆3st

- 11:30-12:15 アクアビクス 45 遠藤純子
- 18:30-19:00 プライベートスイム 30（有料）
- 19:10-20:10 楽々改善スイム 60 白石 勝
- 20:15-21:45 プライベートスイム（有料）（内2レッスン） 白石 勝

火

1studio

- 11:00-11:45 骨盤EX 45 KEIKO
- 12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO
- 13:50-14:50 フラ 60 森レイナ
- 15:15-16:00 BODY PUMP 45 平井優成
- 16:15-17:00 BODY COMBAT 45 平井優成
- 19:00-20:00 コンビネーション エアロ 60 高橋好子
- 20:15-21:00 STEP初中級 45 長谷川和範 15名 NEW

2studio

- 10:30-11:15 ジャズダンス 45 CHISAMI
- 11:30-12:15 Dance Fit 45 CHISAMI
- 14:00-14:45 タイ古式ヨガ 45 金成琢磨
- 15:15-16:00 キッズバレエ ～はじめの1歩～ 野田千沙子
- 16:00-16:45 キッズ バレエII 野田千沙子
- 17:00-17:45 キッズ ストリートダンスI 清水谷
- 17:45-18:30 キッズ ストリートダンスII 清水谷
- 18:50-19:50 ZUMBA 60 美-MiHo-保
- 20:10-20:55 太極拳 45 王

pool＆3st

- 10:15-11:00 アクアビクス 45 井上 恵
- 11:10-12:10 おはよう スイミング 60（有料） STAFF
- 12:20 プライベートスイム 30（有料）
- 13:00-13:30 プライベートスイム 30（有料）

水

1studio

- 8:30-9:15 ソフト ピラティス 45 Mitsuda
- 10:20-11:05 エアロビクス ONE 45 本間 友暁
- 11:25-12:10 POWER 45 本間幹崇 15名
- 13:30-14:30 ZUMBA 60 MAI
- 14:45-15:45 STEP初中級 60 高橋真理 15名
- 18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美
- 19:35-20:20 エアロビクス ONE 45 佳代

2studio

- 10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda
- 11:30-12:15 Martial Workout 45 HAYATO
- 12:30-13:15 KaQiLa 45 ごっちん
- 15:00-16:00 ヒップホップ 60 kaol
- 18:35-19:20 体幹トレ＆ストレッチ 45 佳代
- 19:35-20:20 ヨガ 45 阿部 真由美

pool＆3st

- 11:40-12:40 おはよう スイミング 60（有料） STAFF
- 12:50-13:20 プライベートスイム 30（有料）
- 13:30-14:15 アクア トレーニング45 坂上加奈子
- 19:00-19:30 プライベートスイム 30（有料）
- 19:40-20:10 プライベートスイム 30（有料）
- 20:20-20:50 プライベートスイム 30（有料）

木

1studio

- 10:30-11:15 NEW 初級EX 45 ストレッチ＆リズム エクササイズ 廣島聖子
- 11:30-12:15 NEW BODY COMBAT45 いずる
- 12:40-13:40 フラ 60 MIYUKI
- 13:55-14:40 セルフケア ストレッチ 45 REIKO NEW
- 19:00-19:45 ムエタイミット 45 川崎 茂
- 20:00-21:00 STEP初級 60 小畑知道 15名

2studio

- 10:15-11:15 K-POP 60 宗 頼（Sora）
- 12:00-12:45 体調改善運動 45 坂上加奈子
- 13:00-14:00 ヨガ 60 Aya
- 14:15-15:15 やさしいキック ボクササイズ 60 KYOKO
- 16:50-17:35 ジュニア バレエII 中村由紀子
- 18:30-19:15 Bodyコンディショニング45 MAKITA NEW
- 19:30-20:15 女性専用クラス ベリーダンス 45 MAKITA

pool＆3st

- 10:20-11:05 アクアビクス 45 坂上加奈子
- 11:40-12:40 おはよう スイミング 60（有料） STAFF
- 12:50-13:20 プライベートスイム 30（有料）
- 13:30-12:00 プライベートスイム 30（有料）

金

1studio

- 8:30-9:15 ピラティス 45 Yuri
- 10:15-11:15 バレトン 60 小堀彩子
- 11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE
- 13:00-14:00 STEP初中級 60 高橋真理 15名
- 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
- 18:45-19:45 ダイエット ボクシングEX 60 栗原いづみ
- 20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎 15名

2studio

- 10:30-11:30 KaQiLa 60 間宮友美
- 11:45-12:30 バレエ初級 45 Ayaka NEW
- 14:15-15:00 50・60歳からのエアロビクス 45 井上千枝
- 16:25-17:25 ジュニア バレエI 中村由紀子
- 女性専用クラス 18:45-19:30 ベリーダンス 45 jauharah NEW
- 19:45-20:30 HipHop 45 Nico NEW

pool＆3st

- 11:10-12:10 おはよう スイミング 60（有料） STAFF
- 12:20 プライベートスイム 30（有料）
- 13:00 プライベートスイム 30（有料）

土

1studio

- 10:15-11:15 workout training 60 taichi 15名
- 11:30-12:30 エナジー boxing 60 taichi
- 13:00-13:45 KaQiLa 45 はる
- 15:30-16:15 初級エアロ 45 松崎奈身
- 16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身
- 17:30-18:15 オリジナルエアロ 45 中村 優子
- 18:30-19:15 STEP中級 45 中村 優子 15名

2studio

- 9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓
- 10:30-11:15 NEW バレエ体幹ストレッチ 45 野口 彩
- 11:30-12:15 バレエ初級 45 野口 彩
- 12:45-13:45 NEW キッズ チアダンスII EMI
- 13:50-14:50 キッズ チアダンスII EMI
- 15:15-16:00 キッズ エアロI 松浦陽子
- 16:10-16:55 キッズ エアロII 松浦陽子
- 18:45-19:45 バレエ 初中級 60 丸本智香子

pool＆3st

- 11:40-12:25 アクアビクス 45 菅野 博美
- 11:45-12:30 キッズ チアダンスI EMI
- 15:00-16:00 キッズ チアダンスII EMI

日

1studio

- 9:20-9:55 初級エアロ 35 中村優子
- 10:20-11:20 ストリートダンス 60 AYA
- 12:30-13:30 BODY PUMP 60 姉ヶ崎 15名
- 13:45-14:45 BODY ART 60 佐野杏莉
- 15:00-15:45 ストレッチ＆体幹トレーニング 聖乃 45
- 16:00-16:45 やさしいヨガ 45 大森恵美子
- NEW レッスン
- ジュニア（有料）スクール
- ベリーダンス

2studio

- 9:30-10:15 ソフトヨガ 45 溝口真弓
- 11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓
- 14:25-15:25 ジュニア バレエII 中村由紀子
- 16:10-17:10 バレエ 初級 60 聖乃
- 17:15-18:15 ボワント＆ヴァリエーション 60 聖乃
- 19:00-19:45 レッスン時間変更
- アクアビクス スイムレッスン
- 女性専用クラスとなりました！

★NEWレッスンは、赤枠で表示されています。
★10月より、レッスン時間が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遠慮ください。