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　2026．12月～

月

1studio	2studio	pool＆3st
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	10:15-11:00 太極拳 45 高野寿子	
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
12:15-13:15 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	
13:40-14:25 K-POP ダンス 45 ERI NEW		
18:30-19:05 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	18:30-19:05 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	18:30-19:00 プライベートスイム 30（有料）
19:15-20:00 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
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





火

1studio	2studio	pool＆3st
10:30-11:15 ジャズダンス 45 CHISAMI		10:15-11:00 アクアビクス 45 井上 恵
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
12:00-12:45 Glute Shape 45 KEIKO		12:20 プライベートスイム 30（有料）
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	13:00-13:30 プライベートスイム 30（有料）
15:15-16:00 BODY PUMP 45 平井優成	15:15-16:00 キッズバレエ ～はじめの1歩～ 野田千沙子	
16:15-17:00 BODY COMBAT 45 平井優成	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	
19:00-20:00 コンビネーションエアロ 60 高橋好子	18:50-19:50 ZUMBA 60 美-MiHo-保	19:20-20:10 ナイトスイミング 50（有料） STAFF
20:15-21:00 STEP初中級 45 長谷川和範 15名	20:10-20:55 太極拳 45 王	

水

1studio	2studio	pool＆3st
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	10:25-11:10 ピラティス 45 Mitsuda	
11:25-12:10 POWER 45 本間幹崇 15名	11:30-12:15 Martial Workout 45 HARADA	11:40-12:40 おはようスイミング 60（有料） STAFF
13:30-14:30 ZUMBA 60 MAI	12:30-13:15 カキラ 45 ごっちん	12:50-13:20 プライベートスイム 30（有料）
14:45-15:45 STEP初中級 60 高橋真理 15名	15:00-16:00 ヒップホップ 60 kaol	13:30-14:15 アクアトレーニング 45 坂上加奈子
18:30-19:15 ZUMBA 45 阿部 真由美	18:35-19:20 骨盤EX 45 渡部 NEW	19:00-19:30 プライベートスイム 30（有料）
19:35-20:20 エアロビクス ONE 45 渡部 NEW	19:35-20:20 R＆B HipHop 45 阿部 真由美 NEW	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	2studio	pool＆3st
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	10:15-11:15 K-POP 60 宗 頼 (Sora)	10:20-11:05 アクアビクス 45 坂上加奈子
11:30-12:15 BODY COMBAT45 いずる	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
12:40-13:40 フラ 60 MIYUKI	13:00-14:00 ヨガ 60 Aya	12:50-13:20 プライベートスイム 30（有料）
13:55-14:40 セルフケアストレッチ 45 REIKO	14:15-15:15 やさしいキックボクササイズ 60 KYOKO	13:30-12:00 プライベートスイム 30（有料）
19:00-19:45 ムエタイミット 45 川崎 茂	16:50-17:35 ジュニアバレエII 中村由紀子	
20:00-21:00 STEP初級 60 小畑知道 15名	18:30-19:15 Bodyコンディショニング45 MAKITA	19:20-20:10 ナイトスイミング 50（有料） STAFF
	19:30-20:15 女性専用クラス ベリーダンス 45 MAKITA	

金

1studio	2studio	pool＆3st
8:30-9:15 ピラティス 45 Yuri		
10:15-11:15 バレトン 60 小堀彩子	10:30-11:30 歪み改善カキラ 60 間宮友美	11:10-12:10 おはようスイミング 60（有料） STAFF
11:45-12:45 ZUMBA 60 NINIE	11:45-12:30 バレエ初級 45 Ayaka	12:20 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名	14:15-15:00 50・60歳からのエアロビクス 45 井上千枝	13:00 プライベートスイム 30（有料）
14:45-15:30 フラ 45 大川 昌子	16:25-17:25 ジュニアバレエI 中村由紀子	
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	女性専用クラス 18:45-19:30 ベリーダンス 45 jauharah	NEW フリースタイルダンス 45 ERI
20:00-20:45 BODY PUMP 45 姉ヶ崎 15名	19:45-20:30 HipHop 45 Nico	NEW BODY COMBAT45 白石周史



土

1studio	2studio	pool＆3st
10:15-11:15 workout training 60 taichi 15名	9:30-10:15 パワーヨガ 45 溝口 真弓	11:40-12:25 アクアビクス 45 菅野 博美
11:30-12:30 エナジーboxing 60 taichi	10:30-11:15 バレエ体幹ストレッチ 45 野口 彩	11:45-12:30 キッズチアダンスI EMI
13:00-13:45 カキラ 45 はる	11:30-12:15 バレエ初級 45 野口 彩	15:00-16:00 キッズチアダンスII EMI
15:30-16:15 初級エアロ 45 松崎奈身	12:45-13:45 キッズチアダンスII EMI	
16:30-17:15 骨盤EX 45 松崎奈身	13:50-14:50 キッズチアダンスII EMI	
17:30-18:15 フリースタイルダンス 45 ERI	15:15-16:00 キッズエアロI 松浦陽子	
18:30-19:15 BODY COMBAT45 白石周史	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	



日

1studio	2studio	pool＆3st
10:20-11:20 ストリートダンス 60 AYA	9:30-10:15 ソフトヨガ 45 溝口真弓	
12:30-13:30 BODY PUMP 60 姉ヶ崎 15名	11:30-12:15 スマートメソッド 45 溝口真弓	
13:45-14:30 ピラティス 45 YASUKO NEW	14:25-15:25 ジュニアバレエII 中村由紀子	
15:00-15:45 ストレッチ＆体幹トレーニング 聖乃 45	16:10-17:10 バレエ初級 60 聖乃	
16:00-16:45 やさしいヨガ 45 大森恵美子	17:15-18:15 ボワント＆ヴァリエーション 60 聖乃	
NEW レッスン	19:00-19:45 レッスン時間変更	
ジュニア（有料）スクール	アクアビクススイムレッスン	
ベリーダンス	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。