

# 2018年4月～ STUDIO・POOL PROGRAM

TIME	MON(月)			TUE(火)			WED(水)			TIME	FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)			TIME
	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool		Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	
10:30	エアロ	暖ヨガ 60	アクアピクス 30 10:30～11:00 篠崎 万彩乃	ヨガ 60	フラダンス 60					10:30		KaQiLa 60	アクアピクス&シェイプ 45	エアロオリジナル 初級 45	暖ヨガ 60	はじめて エアロ 45	アロマストレッチ 30 10:30～11:00 STAFF		10:30	
10:45	ベースック 45									10:45	ファットバーン			エアロ 45					10:45	
11:00	10:30～11:15 中島 紀子	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30					11:00	エアロ 45	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:15	佐藤 真由美				11:00	
11:15										11:15	10:45～11:30 篠崎 万彩乃			10:45～11:30					11:15	
11:30	(月替りレッスン) ステップベースック 45 or ZUMBA 45 11:30～12:15 中島 紀子	村上 清	アクアシェイプ 30 11:10～11:40 篠崎 万彩乃	中森 恭子	岩本 幸子					11:30					SO				11:30	
11:45										11:45									11:45	
12:00		暖ピラティス 60 (セルコン)		はじめてエアロ 45	KaQiLa 45					12:00									12:00	
12:15		事前予約・有料								12:15									12:15	
12:30	FIGHT DO 30 12:30～13:00 馬場 優人									12:30									12:30	
12:45										12:45									12:45	
13:00			若業スイム 30 12:45～13:15 STAFF	ZUMBA 45						13:00									13:00	
13:15										13:15									13:15	
13:30	ファットバーン			12:45～13:30	12:45～13:30					13:30	エアロ 45								13:30	
13:45	13:15～14:00 三重野 和幸		かんたん クロール 30 13:25～13:55 STAFF							13:45									13:45	
14:00										14:00									14:00	
14:15										14:15									14:15	
14:30	フラダンス		かんたん 青泳ぎ 30 14:05～14:35 STAFF							14:30	入門・初級 60								14:30	
14:45										14:45									14:45	
15:00										15:00									15:00	
15:15										15:15									15:15	
15:30										15:30									15:30	
15:45										15:45									15:45	
16:00										16:00									16:00	
16:15										16:15									16:15	
16:30										16:30									16:30	
16:45										16:45									16:45	
17:00										17:00									17:00	
17:15										17:15									17:15	
17:30										17:30									17:30	
17:45										17:45									17:45	
18:00										18:00									18:00	
18:15										18:15									18:15	
18:30										18:30									18:30	
18:45										18:45									18:45	
19:00										19:00									19:00	
19:15										19:15									19:15	
19:30										19:30									19:30	
19:45										19:45									19:45	
20:00										20:00									20:00	
20:15										20:15									20:15	
20:30										20:30									20:30	
20:45										20:45									20:45	
21:00										21:00									21:00	
21:15										21:15									21:15	
21:30										21:30									21:30	
21:45										21:45									21:45	
22:00										22:00									22:00	
22:15										22:15									22:15	
22:30										22:30									22:30	
22:45										22:45									22:45	
23:00										23:00									23:00	

※ は、初めての方でも入りやすいレッスンになっております

**【バイクレッスンのお知らせ】**  
毎週水・土曜日 11:00～11:30  
ジムエリアにてバイクレッスンを行います。  
フロアで音楽が流れます。予めご了承ください。  
(ご参加される際は整理券が必要になります。)

バイクレッスン 30  
11:00～11:30  
三重野 和幸

**muchcolor fitness 大分**  
月～金曜日 10:00～24:00 / 土曜日 10:00～22:00 / 日曜日・祝日 10:00～20:00  
定休日 木曜日・年末年始  
TEL (097)567-7555