

# 2019年1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 村上 清	エアロオリジナル 初級 45 佐藤 真由美	暖ヨガ 60	アクアピクス 45	はじめて エアロ 45 10:30~11:15 後藤 智恵子	アロマストレッチ 30 10:30~11:00 STAFF		10:30
10:45	ベーシック 45 10:30~11:15 中島 紀子			10:30~11:30	10:30~11:30					10:45	ファットバーン エアロ 45 10:30~11:30 篠崎 万彩乃		10:30~11:15						10:45	
11:00										11:00										11:00
11:15										11:15										11:15
11:30	(月替りレッスン) ステップベーシック 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	MAKANA					11:30										11:30
11:45										11:45										11:45
12:00										12:00										12:00
12:15										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										13:00										13:00
13:15										13:15										13:15
13:30										13:30										13:30
13:45										13:45										13:45
14:00										14:00										14:00
14:15										14:15										14:15
14:30										14:30										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