

# 2020年6月～ レッスンスケジュール

TIME	MON(月)				TUE(火)				WED(水)				THU(木)	TIME
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool		
10:30	エアロ ベーシック 45 10:30~11:15 中島 紀子	暖ヨガ 60 10:30~11:30		アクアピクス 30 10:30~11:00 篠崎 万寿乃	ヨガ 60 10:30~11:30	フラダンス 60 10:30~11:30			ポルドブラ 45 10:30~11:15 青藤 智也	暖ヨガ 60 10:30~11:30				10:30
11:00								有料レッスン 60						11:00
11:30	(月替りレッスン) ステップベーシック 45 ZUMBA 45 11:30~12:15 中島 紀子	村上 清 30		アクアシェイプ 30 11:10~11:40 篠崎 万寿乃	中森 恭子	MAKANA		11:00~12:00	はじめてエアロ 45 11:30~12:15 三重野 和幸	江藤 聖子 30				11:30
12:00		暖ピラティス セルコン 60 事前予約・有料 11:45~12:45 房崎 美紀 20	ジャズダンス 60 12:00~13:00		ZUMBA 45 11:45~12:30 小手川 智美	KaQILa 45 11:45~12:30 SO		神志那 まや 5					アクアピクス 45 11:45~12:30 篠崎 万寿乃	12:00
12:30	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人				エアロオリジナル 初級 45 12:45~13:30 阿南 智恵	ベリーダンス 入門・初級 60 12:45~13:45 横山 敏江			はじめてステップ 30 12:30~13:00 三重野 和幸	暖ヨガ 60 12:00~13:00	ピラティスフロー 60 12:15~13:15 阿南 智恵 15			12:30
13:00		暖ボール& ソラコン 45 13:05~13:50 STAFF 20		若業スイム 30 12:45~13:15 STAFF										13:00
13:30	ファットバーン エアロ 45 13:15~14:00 三重野 和幸			初中級クロール 30 13:25~13:55 STAFF					かんたん平泳ぎ 30 13:15~13:45 森迫 哲也	ほぐしシェイプ 45 13:15~14:00 榎 りつこ				13:30
14:00				かんたん青泳ぎ 30 14:05~14:35 STAFF	ピラティス 60 (月替りレッスン)				マスターズ 40 13:50~14:30 森迫 哲也					14:00
14:30	フラダンス 入門・初級 60 14:15~15:15 カオリナ	ローホット ピラティス 45 14:15~15:00 伊崎 かおり 20							エアロオリジナル 初中級 45 14:15~15:00 安部 さくら	暖ボール& セルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20				14:30
15:00		癒しの極み 45 女性限定 プログラム 15:20~16:05 江藤 聖子 30	美尻ヨガ 60 15:30~16:30	アクアパワー 30 15:00~15:30 STAFF	POWER 45 15:00~15:45 森迫 哲也	ヨガ 60 15:00~16:00			かんたん平泳ぎ 30 14:45~15:15 森迫 哲也					15:00
15:30	ラテンエアロ 60 15:30~16:30								UBOUND 30 15:15~15:45 佐藤 叶梧 29	暖ヨガ 60 15:05~16:05				15:30
16:00	MANA									伊崎 かおり 30				16:00
16:30		Studio Free												16:30
17:00	Studio Free													17:00
17:30	この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。													17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	TRX 30 18:30~19:00 STAFF 15													19:00
19:30	POWER 45 19:20~20:05 馬場 優人	癒しの極み 60 19:15~20:15			はじめてエアロ 45 19:15~20:00 渡辺 和代	バレエ 初中級 60 19:15~20:15 佐藤 利美子			アクアパワー 30 19:30~20:00 STAFF	暖ピラティス セルコン 60 18:30~19:30	ヨガ 60 18:15~19:15			19:30
20:00														20:00
20:30	ZUMBA 45 20:20~21:05 小網 孝子	暖ヨガ 60 20:30~21:30	美尻美尻 トレーニング 45 20:30~21:15 茅切 あかね 18		X55 (60) 20:20~21:20 穴井 智之	アロマヨガ 60 20:30~21:30			ステップオリジナル 初中級 45 19:15~20:00 篠崎 万寿乃	暖ヨガ 60 19:45~20:45				20:30
21:00														21:00
21:30	エアロオリジナル 中上級 60 21:20~22:20 松井 香織	村上 清 30	FIGHT DO 45 21:45~22:30 今井 祥雅 15		エアロオリジナル 初中級 45 21:35~22:20 佐藤 真由美	RIKA 30			FIGHT DO 60 20:15~21:15 馬場 優人	暖ピラティス セルコン 20 21:00~21:20 STAFF 20				21:30
22:00														22:00
22:30														22:30
23:00														23:00

TIME	FRI(金)				SAT(土)				SUN(日)				TIME
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	
10:30		KaQILa 60 10:30~11:30		アクアピクス& シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清	エアロオリジナル 初中級 45 10:30~11:15 佐藤 真由美	暖ヨガ 60 10:30~11:30			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
11:00													11:00
11:30		SO	TOP RIDE 45 有料レッスン 11:15~12:00 江藤 聖子 18		ウェーブリング ストレッチ 45 11:30~12:15 佐藤 真由美	榎 りつこ 30			POWER 45 11:30~12:15 佐藤 叶梧	ヨガ 60 11:15~12:15			11:30
12:00													12:00
12:30		村上 清 30			FIGURE 8 45 12:30~13:15 茅切 あかね	暖ピラティス セルコン 30 13:00~13:30 STAFF 20			X55 (45) 12:30~13:15 穴井 智之	エアロオリジナル 初級 45 12:30~13:15 渡辺 和代			12:30
13:00													13:00
13:30		パレエ初級 60 13:00~14:00	FREESTYLE ダンス エクササイズ 60 13:00~14:00 HIROMI 15		パレエ 45 13:30~14:15	暖ヨガ 60 13:45~14:45			ZUMBA 45 13:30~14:15	ボール& セルコン 45 13:30~14:15 STAFF 20			13:30
14:00					茅切 あかね				小手川 智美				14:00
14:30	BAILA BAILA 60 14:30~15:30	ヨガ 60 14:30~15:30	美尻美尻 トレーニング 45 14:15~15:00 茅切 あかね 18	若業スイム 30 14:15~14:45 STAFF	UBOUND 30 14:30~15:00 馬場 優人 29	岡田 恵子 30			TRX 20 14:25~14:45				14:30
15:00				かんたんバタフライ 30 14:55~15:25 STAFF									15:00
15:30					はじめてDDD ハウスワークアウト 45 15:15~16:00 TAMAKI	暖ヨガ 60 16:30~17:30			FIGHT DO 60 15:00~16:00 馬場 優人	エアロオリジナル 初中級 45 15:20~15:50 STAFF 20			15:30
16:00													16:00
16:30					MEGADANZ 45 16:15~17:00 大城 泰月				UBOUND 45 16:15~17:00	美脚ヨガ 60 16:05~17:05			16:30
17:00													17:00
17:30					BAILA BAILA 45 17:15~18:00 塩月 愛								17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00		ハタヨガ 60 18:30~19:30											19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

## muchcolor fitness 大分

営業時間 月～金【10:00～23:00】 土【10:00～21:00】 日【10:00～20:00】

定休日 毎週木曜日 年末年始

TEL (097)567-7555

**【バイクレッスンのお知らせ】**  
毎週水曜日 10:45~11:15 (定員10名)  
三重野 和幸  
ジムエリアにてバイクレッスンを行います。  
ジムエリアにて音楽が流れます。ご了承下さい。  
(参加には整理券が必要です。)

マークの付いたレッスンは初心者の方も入りやすいレッスンとなっております。