

# 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	ピラティス 60 (月替りレッスン)			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	暖ピラティス セルコン 20 13:15~13:35 STAFF 20			かんたんクロール 30 13:15~13:45 STAFF	13:30
14:00				かんたん青泳ぎ 30 14:05~14:35 STAFF	13:45~14:45 阿南 智恵			13:50~14:30 森迫 哲也 (週替りレッスン)						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		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 松下 佳菜 30			エアロオリジナル 初中級 45 14:00~14:45 阿南 智恵 23	暖ボール& セルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20			中級クロール 30 13:55~14:25 STAFF	14:30
15:00														15:00
15:30	ラテンエアロ 60 15:30~16:30 MANA	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 松下 佳菜 20											15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														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 松下 佳菜 30			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			エアロオリジナル 初中級 45 19:15~20:00 篠崎 万寿乃	暖ピラティス セルコン 60 18:30~19:30	ヨガ 60 18:15~19:15 しゆり 20			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 RIKA 30			FIGHT DO 60 20:15~21:15 馬場 優人	暖ヨガ 60 19:45~20:45 村上 清 30			初中級クロール 30 20:00~20:30 STAFF	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	暖ボールストレッチ 30 21:45~22:15 STAFF 20	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				choreo master 50 21:30~22:20 今井 祥雅	暖ピラティス セルコン 20 21:00~21:20 STAFF 20			かんたん3種 30 20:40~21:10 篠崎 万寿乃	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	エアロオリジナル 初中級 45 10:45~11:30 篠崎 万寿乃	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 33	榎 りつこ 30		アクアピクス 45 11:00~11:45	POWER 45 11:30~12:15 佐藤 叶梧	ヨガ 60 11:15~12:15 竹下 美奈 30			11:00
11:30													11:30
12:00	ピラティス 45 11:45~12:30 篠崎 万寿乃	パワーヨガ スタートフロー 60 11:45~12:45 村上 清 30			FIGURE 8 45 12:30~13:15 茅切 あかね	暖ボールストレッチ 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			12:00
12:30													12:30
13:00	TRX 20 12:50~13:10 STAFF 15	バレエ初級 60 13:00~14:00 佐藤 利美子	FREESTYLE ダンス エクササイズ 60 13:00~14:00 HIROMI 15		パレト 45 13:30~14:15 茅切 あかね	暖ヨガ 60 13:45~14:45 岡田 恵子 30		個人メドレー 40 13:05~13:45 STAFF	ZUMBA 45 13:30~14:15 小手川 智美	ボール& セルコン 45 13:30~14:15 STAFF 20			13:00
13:30													13:30
14:00	はじめて エアロ 45 13:30~14:15 小野 智美												14:00
14:30	BAILA BAILA 60 14:30~15:30 塩月 愛	ヨガ 60 14:30~15:30 岡田 美由紀 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	暖ヨガ 60 16:30~17:30 TAMAKI 30			TRX 20 14:25~14:45 STAFF 15	バランス 20 14:50~15:10 STAFF 20			14:30
15:00													15:00
15:30	ステップオリジナル 初中級 45 15:45~16:30 榎 りつこ	ボールストレッチ 30 15:45~16:15 STAFF 20	FIGURE 8 60 15:15~16:15 茅切 あかね 15	かんたんバタフライ 30 14:55~15:25 STAFF	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 TAMAKI 30			FIGHT DO 60 15:00~16:00 馬場 優人	ボールストレッチ 30 15:20~15:50 STAFF 20			15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	エアロオリジナル 中級 45 19:15~20:00 松井 香織	YANGYANG 30	ストレッチーズ 45 19:15~20:00										19:30
20:00													20:00
20:30	Ole FIT 60 20:15~21:15 茅切 あかね	ベリーダンス 入門 60 19:45~20:45 Shlrin	骨盤調整ヨガ 75 20:30~21:45 竹下 美奈 20	若業スイム 30 19:45~20:15 STAFF									20:30
21:00													21:00
21:30	UBOUND 45 21:30~22:15 佐藤 叶梧 29	リラクゼーション ヨガ 45 21:00~21:45 松下 佳菜 30		初級クロール 30 20:25~20:55 STAFF									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。