

2020年7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	ヨガ 60		アクアビクス 30 10:30~11:00 篠崎 万寿乃	ヨガ 60	フラダンス 60			ポルドブラ 45 10:30~11:15 斎藤 智也	ヨガ 60				10:30
11:00		10:30~11:30			10:30~11:30			有料レッスン 60		10:30~11:30				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		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				11:30
12:00		ピラティス セルコン 60 事前予約・有料 11:45~12:45 原崎 美紀	ジャズダンス 60		ZUMBA 45 11:45~12:30 小手川 智美	KaQILa 45 11:45~12:30 SO		神志那 まや		12:00~13:00				12:00
12:30	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人	or 30	12:00~13:00	若業スイム 30 12:45~13:15 STAFF	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		12:15~13:15	はじめてステップ 30 12:30~13:00 三重野 和幸	岡田 恵子				12:30
13:00		ポール& ソラコン 45 13:05~13:50 STAFF		初級クロール 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	バランス 20 13:15~13:35 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			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)	エアロワークアウト 45 骨竹エクササイズ 45 14:00~14:45 阿南 智恵		13:50~14:30	エアロオリジナル 初級 45 14:15~15:00 安部 さくら	ポール& ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF				13:30
14:00		フラダンス 入門・初級 60 14:15~15:15 カオリーナ		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		隔週での実施 ※別紙に詳細あり		トータルシェイプ 45 14:45~15:30 榎 りつこ				14:00
14:30		ピラティス 45 14:15~15:00 伊崎 かおり						かんたんクロール 30 13:15~13:45 STAFF						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	美尻ヨガ 60					15:00~15:45						15:00
15:30		ラテンエアロ 60	15:30~16:30											15:30
16:00		MANA												16:00
16:30		Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。												16:30
17:00		隔週での実施 ※別紙に詳細あり												17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														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

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		TIME
10:30		KaQILa 60		アクアビクス& シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清	エアロオリジナル 初級 45 10:30~11:15 佐藤 真由美	ヨガ 60			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		10:30~11:30												11:00
11:30		SO												11:30
12:00		パワーヨガ スタートフロー 60 11:45~12:45 村上 清	TOP RIDE 45 有料レッスン 11:15~12:00 穴井 智之		ウェーブリング ストレッチ 45 11:30~12:15 佐藤 真由美				POWER 45 11:30~12:15 佐藤 叶橘	ヨガ 60 11:15~12:15 竹下 美奈				12:00
12:30		TRX 20 12:50~13:10 STAFF			FIGURE 8 45 12:30~13:15 茅切 あかね				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		はじめて エアロ 45 13:30~14:15 小野 智美			パレト 45 13:30~14:15 茅切 あかね				ZUMBA 45 13:30~14:15 小手川 智美	ポール& ベルコン 45 13:30~14:15 STAFF				13:00
13:30		BAILA BAILA 60 14:30~15:30 塩月 愛			UBOUND 30 14:30~15:00 馬場 優人				TRX 20 14:25~14:45	バランス 20 14:50~15:10 STAFF				13:30
14:00		ステップオリジナル 初級 45 15:45~16:30 榎 りつこ			はじめてDDD ハウスワークアウト 45 15:15~16:00 TAMAKI				FIGHT DO 60 15:00~16:00 馬場 優人	ポールストレッチ 30 15:20~15:50 STAFF				14:00
14:30					MEGADANZ 45 16:15~17:00 大城 梨月					美脚ヨガ 60 16:05~17:05 岩尾 佳奈				14:30
15:00					BAILA BAILA 45 17:15~18:00 塩月 愛									15:00
15:30					ポール& ソラコン 45 18:00~18:45 STAFF									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														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

【レッスンについてのお知らせ】

- 現在、感染予防対策の一環で5分短縮をしてレッスンを行っています。
- 全てのレッスンに定員を設けております。
- 参加人数に応じてマスクの着用の必要場合があります。
- レッスン参加にはレッスン開始15分前に配布するチケットが必要です。
(登録されている方が定員に達した場合もチケットを配布します)
- レッスン参加の方に台帳への名前の記入をお願いしております。
ご理解ご協力をお願い致します。

②⑤ 各レッスンの右下のこちらの数字は、レッスンの参加可能人数です。

🍀 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。