

# 10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	マチカラプール	3rd(プラススタジオ)	
10:30	エアロ ベーシック 45 10:30~11:15 中島 紀子 30	ヨガ 60 10:30~11:30		アクアビクス 30 10:30~11:00 藤崎 万彩乃 35	ヨガ 60 10:30~11:30	フラダンス 60 10:30~11:30	いきいき コンディショニング 60 10:30~11:30 佐藤 真由美 15		パレトン 45 10:30~11:15 岡田 恵子 30	ヨガ 60 10:30~11:30			マチカラプール SUP YOGA 60 10:30~11:30 事前予約・有料 渡辺 裕子 5		
11:00								スイムレッスン 60 11:00~12:00 神志那 まや 5							
11:30	(月替りレッスン) STEPベーシック 45 ZUMBA 45 11:30~12:15 中島 紀子 30	村上 清 22		アクアシェイプ 30 11:10~11:40 藤崎 万彩乃 35	中森 恭子 30	MAKANA 22			はじめてエアロ 45 11:30~12:15 三重野 和幸 30	しゆり 22					
12:00					ZUMBA 45 11:45~12:30 小手川 智美 30	KaQILa 45 11:45~12:30 SO 22									
12:30	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人 30	事前予約・有料 11:45~12:45 藤崎 美紀 20	ジャズダンス 60 12:00~13:00 小網 幸子 15												
13:00				若葉スイム 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 30	ベリーダンス 入門・初級 60 12:45~13:45 Tossy 22									
13:30	フィットバーン エアロ 45 13:15~14:00 三重野 和幸 30	ボール& ソラコン 45 13:05~13:50 STAFF 20		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 35	ほぐしシェイプ 45 13:15~14:00 榎 りつこ 30	バランス 20 13:15~13:35 STAFF 20		かんたんバタフライ 30 13:15~13:45 STAFF			
14:00				かんたん青泳ぎ 30 14:05~14:35 STAFF	ピラティス 60 13:45~14:45 阿南 智恵 30	月替りレッスン) エアロワーク 45 青竹エクササイズ 45 14:00~14:45 岡田 りえ 22									
14:30	フラダンス 入門・初級 60 14:15~15:15 カオリーナ 30	14:00~15:00 伊崎 かおり 20		アクアパワー 30 15:00~15:30 STAFF 35	POWER 45 15:00~15:45 森迫 哲也 30	ヨガ 60 15:00~16:00 松下 佳菜 22									
15:00															
15:30	ラテンエアロ 60 15:30~16:30 MANA 30		美尻ヨガ 60 15:30~16:30 松下 佳菜 15												
16:00															
16:30	Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。	Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。			Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。	Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。									
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	TRX 30 18:30~19:00 STAFF 30														
19:00				お昼シェイプ 15 18:45~19:00 30											
19:30	POWER 45 19:20~20:05 馬場 優人 30	ヨガ 60 19:15~20:15 松下 佳菜 22	パレエレッスン 60 事前予約・有料 19:15~20:15 茅切 あかね 4		はじめてエアロ 45 19:15~20:00 渡辺 和代 30	パレエ 初級 60 19:15~20:15 佐藤 利英子 22									
20:00															
20:30	ZUMBA 45 20:20~21:05 小網 幸子 30	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 15		FIGHT DO 60 20:20~21:20 馬場 優人 30	アロマヨガ 60 20:30~21:30 RIKA 22									
21:00															
21:30	エアロオリジナル 中級 60 21:20~22:20 松井 香織 30	村上 清 22			エアロオリジナル 初級 45 21:35~22:20 佐藤 真由美 30										
22:00															
22:30															
23:00															

「SUP YOGA」は  
事前予約をした方のみ  
のご来館です。  
当日予約は受け付けて  
おりません。

【ジムエリア】  
バイクレッスン  
30  
10:45~11:15  
三重野 和幸 10

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														
11:00	エアロオリジナル 初級 45 10:45~11:30 藤崎 万彩乃 30	KaQILa 60 10:30~11:30		アクアビクス& シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	エアロオリジナル 初級 45 10:30~11:15 佐藤 真由美 30	ヨガ 60 10:30~11:30								
11:30														
12:00	ピラティス 45 11:45~12:30 藤崎 万彩乃 30	パワーヨガ スタートフロ 60 11:45~12:45 村上 清 22	TOP RIDE 45 有料レッスン 11:15~12:00 穴井 智之 15		ウェービング ストレッチ 45 11:30~12:15 佐藤 真由美 30	スロートレーニング 30 11:45~12:15 STAFF 22								
12:30														
13:00	TRX 20 12:50~13:10 STAFF 6	パレエ初級 60 13:00~14:00 佐藤 利英子 22	FREESTYLE ダンス エクササイズ 60 13:00~14:00 HIROMI 15	若葉スイム 30 13:00~13:30 STAFF	FIGURE 8 45 12:30~13:15 茅切 あかね 30	ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20								
13:30	はじめて エアロ 45 13:30~14:15 小野 智美 30			かんたんクロール 30 13:40~14:10 STAFF	パレトン 45 13:30~14:15 茅切 あかね 30	ヨガ 45 13:15~14:00 森本 あんか 22								
14:00														
14:30	BAILA BAILA 60 14:30~15:30 塩月 愛 30	ヨガ 60 14:30~15:30 岡田 美由紀 22	美尻美尻 トレーニング 45 14:15~15:00 茅切 あかね 15		UBOUND 30 14:30~15:00 佐藤 叶穂 29	ヨガ 60 14:15~15:15 岡田 恵子 22								
15:00														
15:30	STEPオリジナル 初級 45 15:45~16:30 榎 りつこ 25	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		はじめてDDD ハウスワークアウト 45 15:15~16:00 TAMAKI 30	ボール& ベルコン 45 15:30~16:15 STAFF								
16:00														
16:30														
17:00														
17:30	Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。	Studio Free この時間帯は ご自由にご利用 頂けます。			MEGADANZ 45 16:15~17:00 大城 泰月 30	ヨガ 60 16:30~17:30 TAMAKI 22								
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	エアロオリジナル 中級 45 19:15~20:00 松井 香織 30	YANGYANG 22			【月1回開催】 平 隆晶 エアロ & STEP 18:30~ ※月によってレッスン 内容が変わります。									
20:00	X 55 (30) 20:15~20:45 茅切 あかね 25	ベリーダンス 入門 60 19:45~20:45 Shirin 22		若葉スイム 30 19:45~20:15 STAFF										
20:30				初級クロール 30 20:25~20:55 STAFF										
21:00	UBOUND 45 21:00~21:45 馬場 優人 29	リラックソヨガ 45 21:00~21:45 松下 佳菜 22	骨盤調整ヨガ 75 20:25~21:40 竹下 美奈 15											
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

レッスン名  
レッスン時間  
レッスンの  
開始時刻~終了時刻  
レッスン担当  
の順番で載っています

ボール&  
ベルコン 45  
13:30~14:15  
STAFF 20

レッスンの参加  
できる人数です。

【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な場合があります。  
●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。  
(整列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。

## 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