

2021年 1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	ローホットヨガ 60 10:30~11:30 村上 清 22		アクアピクス 30 10:30~11:00 篠崎 万寿乃 35	ヨガ 60 10:30~11:30 中森 恭子 30	フラダンス 60 10:30~11:30 MAKANA 22			バレトン 45 10:30~11:15 岡田 恵子 30	ローホットヨガ 60 10:30~11:30 しゆり 22			SUP YOGA 60 事前予約・有料 渡辺 祐子 5	ハタヨガ 60 10:30~11:30 秋吉 智恵 15	10:30	
11:00								スイムレッスン 60 11:00~12:00 神志那 まや 5								11:00
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	ローホット ピラティス セルコン 60 11:45~12:45 事前予約・有料 房崎 美紀 20	ジャズダンス 60 12:00~13:00 小網 幸子 15	アクアシェイブ 30 11:10~11:40 篠崎 万寿乃 35	ZUMBA 45 11:45~12:30 小手川 智美 30	KaQILa 45 11:45~12:30 SO 22		はじめてエアロ 45 11:30~12:15 三重野 和幸 30								11:30
12:00																12:00
12:30	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人 30															12:30
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										13:00
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	ピラティス 60 13:45~14:45 阿南 智恵 30			かんたん平泳ぎ 30 13:15~13:45 森迫 哲也 30	ほぐしシェイブ 45 13:15~14:00 榎 りつこ 30	ローホット バランス 20 13:15~13:35 STAFF 20					13:30	
14:00				かんたん青泳ぎ 30 14:05~14:35 STAFF				マスターズ 40 13:50~14:30 森迫 哲也 30								14:00
14:30	フラダンス 入門・初級 60 14:15~15:15 カオリーナ 30	ピラティス 60 14:00~15:00 伊崎 かおり 20														14:30
15:00				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 佳寿 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 佳寿 15													15:30
16:00																16:00
16:30		Studio Free														16:30
17:00	HYPER C 15 17:00~17:15 25	この時間帯は ご自由にご利用 頂きます。														17:00
17:30	ラディカルヨガ 30 17:30~18:00 25															17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00	STRETCHING 15 18:45~19:00 25															19:00
19:30	POWER 45 19:20~20:05 馬場 優人 30	ローホットヨガ 60 19:15~20:15 松下 佳寿 22	バレエレッスン 60 事前予約・有料 19:15~20:15 茅切 あかね 7		はじめてエアロ 45 19:15~20:00 渡邊 和代 30	バレエ 初級 60 19:15~20:15 佐藤 利英子 22										19:30
20:00																20:00
20:30	ZUMBA 45 20:20~21:05 小網 幸子 30	ローホットヨガ 60 20:30~21:30 村上 清 22	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										20:30
21:00																21:00
21:30	エアロオリジナル 中級 60 21:20~22:20 松井 香織 30	ローホット ストレッチ 30 21:45~22:15 佐藤 叶裕 20			エアロオリジナル 初級 45 21:35~22:20 佐藤 真由美 30											21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																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		KaQILa 60 10:30~11:30 SO 22		アクアピクス& シェイブ 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	ローホットヨガ 60 10:30~11:30 榎 りつこ 22							10:30
11:00	エアロオリジナル 初級 45 10:45~11:30 篠崎 万寿乃 30							アクアピクス 45 11:00~11:45 渡邊 和代 35					11:00
11:30			TOP RIDE 45 11:15~12:00 穴井 智之 15										11:30
12:00	ピラティス 45 11:45~12:30 篠崎 万寿乃 30	パワーヨガ スタートフロア 60 11:45~12:45 村上 清 22			ウェービング ストレッチ 45 11:30~12:15 佐藤 真由美 30	ローホット スロートレーニング 30 11:45~12:15 STAFF 20							12:00
12:30													12:30
13:00				若葉スイム 30 13:00~13:30 STAFF	FIGURE8 45 12:30~13:15 茅切 あかね 30	ローホットヨガ 60 12:30~13:00 STAFF 20							13:00
13:30	はじめて エアロ 45 13:30~14:15 小野 智美 30	13:00~14:00 佐藤 利英子 22		かんたんクロール 30 13:40~14:10 STAFF	バレトン 45 13:30~14:15 茅切 あかね 30	ローホットヨガ 45 13:15~14:00 森本 あんな 22							13:30
14:00													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			UBOUND 30 14:30~15:00 佐藤 叶裕 29	ローホットヨガ 60 14:15~15:15 岡田 恵子 22							14:30
15:00													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											15:30
16:00													16:00
16:30		Studio Free											16:30
17:00	ラディカルエアロ 30 17:00~17:30 25	この時間帯は ご自由にご利用 頂きます。											17:00
17:30													17:30
18:00	HYPER C 15 17:45~18:00 25												18:00
18:30	POWER 30 18:15~18:45 25												18:30
19:00		ハタヨガ 60 18:30~19:30 YANGYANG 22											19:00
19:30	エアロオリジナル 中級 45 19:15~20:00 松井 香織 30												19:30
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											20:00
20:30													20:30
21:00	UBOUND 45 21:00~21:45 馬場 優人 29	リラクソヨガ 45 21:00~21:45 松下 佳寿 22											21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													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。

VR
ラディカルヨガ
30

バーチャルレッスン
※壁に映像を映し出しての
レッスンとなります。

【レッスンについてのお知らせ】
●現在、コロナ感染予防対策として5分短縮でのレッスンとなっております。
●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着用必須の場合があります。
●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)
●レッスン参加の際、台帳へ名前の記入をお願いしております。
皆様のご理解ご協力をお願い致します。
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。
VR マークの付いたレッスンはバーチャルレッスンとなります。

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