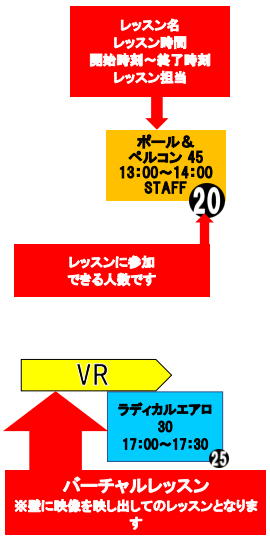

2021年　4月～　レッスンスケジュール

MON(月)

1st
- エアロベーシック 45 10:30～11:15 中島 紀子 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 25or30
- FIGHT DO 30 12:30～13:00 🔰 馬場 優人 30
- エアロオリジナル 中級 45 13:15～14: 30
- フラダンス 入門・初級 45 14:15～15:00 🔰 カオリナ 30
- ラテンエアロ 45 15:15～16:00 30
- ボディメイク 15 16:05～16:20 MANA 30
- VR HYPER C 15 🔰 16:45～17:0 25
- VR UBOUND 30 🔰 17:15～17:45 25
- VR ラディカルステップ30 18:00～18:30 🔰 25
- VR STRETCHING 15 🔰 18:45～19:00 25
- POWER 45 19:15～20:00 🔰 馬場 優人 30
- ZUMBA 45 20:15～21:00 🔰 小網 孝子 30
- エアロオリジナル 中級 45 21:30～22:15 松井 香織 30

2nd
- ローホットヨガ 45 10:30～11:15 村上 清 22
- ローホットピラティス セルコン 60 要予約・有料 11:45～12:4 20
- ローホットヨガ 45 13:00～13:45 園田 美由紀 22
- ローホットピラティス 45 14:05～14:50 伊崎 かおり 20
- Studio Free　この時間帯は自由にご利用頂けます。
- ローホットヨガ 45 19:15～20:00 松下 佳菜 22
- ローホットヨガ 45 20:15～21:00 22
- ローホットストレッチーズ 30 🔰 21:15～21:45 佐藤 叶梧 20

3rd(プラススタジ
- VR STRETCHING 15 🔰 10:45～11:00 10
- VR MEGADANZ 30 11:15～11:45 🔰 10
- ジャズダンス 60 12:00～13:00 小網 孝子 15
- 腸&リンパ美人エクササイズ 60 要予約・有料 13:30～14:30 榎 りつこ 8
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 14:45～15:1 10
- 美尻ヨガ 60 15:30～16:30 松下 佳菜 15
- VR STRETCHING 15 🔰 17:00～17:15 10
- VR FIGHT DO 30 🔰 17:30～18:00 10
- VR HYPER C 15 🔰 18:15～18:30 10
- VR OXIGENO 30 🔰 18:45～19:15 10
- OleFIT 45 19:30～20:15 🔰 茅切 あかね 15
- 美身美尻トレーニング 45 🔰 20:30～21:15 15
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 21:30～22:0 10
- VR X(55) 30 🔰 22:30～23:00 8

Pool
- アクアビクス 30 10:30～11:00 🔰 篠崎 万彩乃 35
- アクアシェイプ 30 🔰 11:10～11:4 35
- 若葉スイム 30 12:45～13:15 🔰 神志那 まや
- 初中級クロール 30 13:25～13:55
- かんたん背泳ぎ 30 🔰 14:05～14:35
- アクアパワー 30 15:00～15:30 🔰 神志那 まや 35

TUE(火)

1st
- ヨガ 45 10:30～11:15 🔰 中森 恭子 30
- ZUMBA 45 11:30～12:15 🔰 小手川 智美 30
- エアロオリジナル 初級 45 🔰 12:45～13:30 30
- ピラティス 45 13:45～14:30 🔰 阿南 智恵 30
- POWER 45 14:45～15:30 🔰 森迫 哲也 30
- VR MEGADANZ 30 16:00～16:30 🔰 25
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 16:45～17:1 25
- VR ELEVEN 15 🔰 17:30～17:45 25
- VR UBOUND 30 🔰 18:00～18:30 25
- 🔰 お腹シェイプ 15 18:45～19:00 STAFF 30
- はじめてエアロ 45 19:15～20:00 🔰 渡邊 和代 30
- FIGHT DO 45 20:15～21:00 馬場 優人 30
- エアロオリジナル 初中級 45 21:25～22:10 30

2nd
- フラダンス 45 10:30～11:15 🔰 MAKANA 22
- KaQiLa 45 11:30～12:15 🔰 SO 22
- （月替りレッスン）エアロウォーク 45 / 青竹エクササイズ 45 12:30～13:15 🔰 岡田 りえ 22
- ベリーダンス 入門・初級 45 13:30～14:15 🔰 22
- ヨガ 45 14:30～15:15 🔰 松下 佳菜 22
- Studio Free　この時間帯は自由にご利用頂けます。
- ポルドブラ 30 18:30～19:00 🔰 篠崎 万彩乃 22
- はじめてバレエ 45 19:15～20:00 🔰 茅切 あかね 22
- アロマヨガ 45 20:15～21:00 🔰 RIKA 22

3rd(プラススタジ
- いきいきコンディショニング 60 10:30～11:30 🔰 佐藤 真由美 15
- マスターフラ 60 12:00～13:00 MAKANA 15
- VR X(55) 30 13:30～14:00 🔰 8
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 14:15～14:4 10
- VR MEGADANZ 30 15:00～15:30 🔰 10
- VR STRETCHING 15 🔰 15:45～16:00 10
- VR FIGHT DO 30 🔰 16:15～16:45 10
- VR OXIGENO 30 🔰 17:00～17:30 10
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 18:00～18:30 10
- VR MEGADANZ 30 🔰 18:45～19:15 10
- STREET DANCE 基礎&応用 60 要予約・有料 19:50～20:50 ざいつこうすけ 8
- HIP HOP 60 21:05～22:05 ざいつこうすけ 15
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 22:30～23:0 10

Pool
- 【ジムエリア】バイクレッスン 30 10:45～11:15
- スイムレッスン 60 要予約・有料 11:00～12:00 5
- かんたん平泳ぎ 30 🔰 13:15～13:45
- マスターズ 30 13:50～14:20 森迫 哲也
- アクアシェイプ 30 14:45～15:15 🔰 岡田 恵子 35
- アクアパワー 30 19:30～20:00 🔰 STAFF 35
- スイムレッスン 60 要予約・有料 20:10～21: 5

WED(水)

1st
- バレトン 45 10:30～11:15 🔰 岡田 恵子 30
- はじめてエアロ 45 11:30～12:15 🔰 三重野 和幸 30
- はじめてSTEP 30 12:30～13:00 🔰 三重野 和幸 25
- ほぐしシェイプ 45 13:15～14:00 🔰 榎 りつこ 30
- エアロオリジナル 初中級 45 14:15～15:00 30
- UBOUND 30 15:15～15:45 🔰 佐藤 叶梧 29
- VR OXIGENO 30 16:15～16:45 🔰 25
- VR FIGHT DO 30 17:00～17:30 🔰 25
- VR ラディカルヨガ30 17:45～18:15 🔰 25
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 18:30～19:0 25
- STEPオリジナル 初中級 45 19:15～20:00 篠崎 万彩乃 25
- X55 (45) 20:15～21:00 茅切 あかね 25
- MEGADANZ 45 21:15～22:00 今井 祥雅 30

2nd
- ローホットヨガ 45 10:30～11:15 しゅり 22
- ローホットヨガ 45 11:30～12:15 岡田 恵子 22
- ローホットストレッチーズ 30 🔰 12:30～13:00 佐藤 叶梧 20
- ローホットバランス 20 🔰 13:15～13:35 STAFF 20
- ローホットポール&ペルコン 45 🔰 13:50～14:35 STAFF 20
- ローホットヨガ 45 15:05～15:50 伊崎 かおり 22
- Studio Free　この時間帯は自由にご利用頂けます。
- ローホットセンス ピラティス I (45) 18:30～19:15 🔰 アフロディーテ 20
- ローホットセンス ピラティス II (30) 19:30～20:00 アフロディーテ 20
- ローホットヨガ 45 20:15～21:00 村上 清 22
- ローホットウェーブリングストレッチ 30 🔰 21:15～21:45 佐藤 真由美 22

3rd(プラススタジ
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 10:45～11:1 10
- VR MEGADANZ 30 11:30～12:00 🔰 10
- フローピラティス ベーシック 60 12:15～13:15 阿南 智恵 15
- バレエレッスン 60 要予約・有料 13:30～14:30 茅切 あかね 7
- トータルシェイプ 60 14:45～15:45 榎 りつこ 15
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 16:15～16:4 10
- VR STRETCHING 15 🔰 17:00～17:15 10
- VR ELEVEN 15 🔰 17:30～17:45 10
- VR OXIGENO 30 18:00～18:30 🔰 10
- VR ラディカルステップ30 18:45～19:15 🔰 8
- ツール コンディション 45 🔰 19:30～20:15 15
- （第1・3・4・5週目）FIGHT DO 60 20:30～21:30 馬場 優人 15
- （第2週目）エアロハイインパクト 45 20:30～21:15 篠崎 万彩乃 10
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 22:30～23:0 10

Pool
- アクアウォーク 30 🔰 11:00～11:3 35
- アクアビクス 45 11:45～12:30 🔰 篠崎 万彩乃 35
- かんたんバタフライ 30 13:15～13:45 🔰 神志那 まや
- 中級クロール 30 13:55～14:25 神志那 まや
- （2ヶ月替りレッスン）初中級クロール 30 / かんたん背泳ぎ 30 20:00～20:30 🔰 STAFF
- （2ヶ月替りレッスン）かんたん平泳ぎ 30 / かんたんバタフライ 30 20:40～21:10 🔰 STAFF

週によってプログラム&担当者が異なります。

THU(木)

1st / 2nd
毎週木曜日

18:30～22:00

ジムエリア利用可

有料
￥550(税込)

※ジム利用は21:30まで
※プール・サウナ利用不可

- 1st: DANCE基礎MOVEMENT 60 18:45～19:45 要予約・有料 塩月 愛 15
- 1st: UBOUND 60 20:00～21:00 要予約・有料 穴井 智之 15
- 2nd: ハタフロー 75 19:30～20:45 要予約・有料 YANG YANG 15

3rd(プラススタジ
- ハタヨガ 60 10:30～11:30 秋吉 智恵 15
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 11:45～12:1 10
- VR STRETCHING 15 🔰 12:30～12:45 10
- （第2・4週目）骨盤底筋ピラティス 60 要予約・有料 13:00～14:00 伊崎 かおり 8
- ヨガ 60 呼吸法とアーサナ 14:15～15:15 15
- VR FIGHT DO 30 15:45～16:15 🔰 10
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 16:30～17:0 10
- VR X(55) 30 17:15～17:45 🔰 8
- VR MEGADANZ 30 18:15～18:45 🔰 10
- エアロオリジナル 中級 60 19:00～20:00 三重野 和幸 10
- HOUSE 60 21:30～22:30 HIROMI 15

Pool
- SUP YOGA 60 要予約・有料 10:30～11:30 渡辺 祐子 5
- SUP YOGA 60 要予約・有料 19:30～20:30 森本 あんな 5

「SUPYOGA」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。

FRI(金)

1st
- エアロオリジナル 初中級 45 10:30～11:15 30
- ピラティス 45 11:30～12:15 🔰 篠崎 万彩乃 30
- X 55 (30) 12:30～13:00 🔰 茅切 あかね 25
- はじめてエアロ 45 13:30～14:15 🔰 小野 智美 30
- BAILA BAILA 45 14:30～15:15 塩月 愛 30
- STEPオリジナル 初中級 45 15:30～16:15 榎 りつこ 25
- VR MEGADANZ 30 16:30～17:00 🔰 25
- VR POWER 30 17:15～17:45 🔰 25
- VR STRETCHING 15 🔰 18:00～18:15 25
- VR FIGHT DO 30 18:30～19:00 🔰 25
- STEPオリジナル 中級 45 19:15～20:00 松井 香織 30
- KIMAX エレメント15 / KIMAX 30 要予約・有料 20:15～21:00 14
- UBOUND 45 21:15～22:00 🔰 馬場 優人 29

2nd
- KaQiLa 45 10:30～11:15 🔰 SO 22
- パワーヨガ スタートフロー 45 11:45～12:3 22
- はじめてバレエ 45 13:15～14:00 🔰 茅切 あかね 22
- ポールストレッチ 30 🔰 14:15～14:4 20
- ヨガ 45 15:00～15:45 🔰 しゅり 22
- Studio Free　この時間帯は自由にご利用頂けます。
- ストレッチヨガ 30 🔰 18:30～19:0 22
- ハタフロー 45 19:15～20:00 YANGYANG 22
- リラックスヨガ 45 21:00～21:45 🔰 松下 佳菜 22

3rd(プラススタジオ)
- VR OXIGENO 30 10:45～11:15 🔰 10
- TOP RIDE 45 11:45～12:30 🔰 穴井 智之 15
- FREESTYLE ダンス エクササイズ 60 12:45～13:45 HIROMI 15
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 14:00～14:3 10
- 美身美尻トレーニング 45 🔰 14:45～15:30 15
- FIGURE 8 (45) 15:40～16:25 🔰 15
- VR OXIGENO 30 16:45～17:15 🔰 10
- VR HYPER C 15 🔰 17:30～17:45 10
- VR ELEVEN 15 🔰 18:00～18:15 10
- VR STRETCHING 15 🔰 18:30～18:45 10
- TOP RIDE 45 19:10～19:55 穴井 智之 15
- 骨盤調整ヨガ 75 20:25～21:40 竹下 美奈 15
- VR FIGHT DO 30 22:00～22:30 🔰 10

Pool
- アクアビクス&シェイプ 45 10:30～11:15 🔰 村上 清 35
- 若葉スイム 30 13:00～13:30 🔰 STAFF
- かんたんクロール 30 13:40～14:10 🔰 STAFF
- 若葉スイム 30 19:45～20:15 🔰 STAFF
- 初級クロール 30 20:25～20:55 🔰 STAFF

SAT(土)

1st
- エアロオリジナル 初中級 45 10:30～11:15 30
- ウェーブリングストレッチ 45 11:30～12:15 🔰 佐藤 真由美 30
- FIGURE 8 (45) 12:30～13:15 🔰 茅切 あかね 30
- バレトン 45 13:30～14:15 🔰 茅切 あかね 30
- UBOUND 30 14:30～15:00 🔰 佐藤 叶梧 29
- MEGADANZ 45 15:30～16:15 今井 祥雅 30
- DDDハウスワークアウトX (45) 16:30～17:15 30
- KIMAX エレメント15 / KIMAX 45 要予約・有料 17:30～18:30 馬場 優人 14
- VR ラディカルヨガ30 🔰 18:45～19:15 25
- VR X(55) 30 🔰 19:30～20:00 25
- 【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 25

2nd
- ローホットヨガ 45 10:30～11:15 榎 りつこ 22
- ローホットスロートレーニング 30 🔰 11:45～12:1 20
- ローホットポールストレッチ 30 🔰 12:30～13:00 STAFF 20
- ローホットヨガ 45 13:15～14:00 森本 あんな 22
- ローホットヨガ 45 14:15～15:00 岡田 恵子 22
- ローホットヨガ 45 15:15～16:00 TAMAKI 22
- ローホットバランス 20 🔰 16:15～16:3 20
- ローホットポール&ソラコン 45 🔰 16:45～17:30 STAFF 20

3rd(プラススタジ
- VR ラディカルヨガ 30 🔰 10:45～11:1 10
- HAPPY！STEP 30 🔰 11:30～12:0 8
- STEP！STEP！STEP！ 45 12:15～13:00 阿南 智恵 8
- VR HYPER C 15 🔰 13:15～13:30 10
- フラダンス中上級 60 要予約・有料 13:45～14:45 カオリナ 8
- バレエレッスン 75 要予約・有料 15:00～16:15 茅切 あかね 7
- VR STRETCHING 15 🔰 16:45～17:00 10
- VR ラディカルステップ30 17:15～17:45 🔰 8
- VR ラディカルエアロ 30 🔰 18:00～18:30 10
- TOP RIDE 60 要予約・有料 18:45～19:45 穴井 智之 6
- VR OXIGENO 30 🔰 20:15～20:45 10

Pool
- アクアビクス 45 11:00～11:45 🔰 渡邊 和代 35
- 個人メドレー 40 13:05～13:45 神志那 まや
- スイムレッスン 60 要予約・有料 14:00～15:00 5

SUN(日)

1st
- ストレッチ 30 10:30～11:00 🔰 STAFF 30
- POWER 45 11:30～12:15 🔰 佐藤 叶梧 30
- X55 (45) 12:30～13:15 🔰 穴井 智之 25
- ZUMBA 45 13:30～14:15 🔰 小手川 智美 30
- VR STRETCHING 15 🔰 14:30～14:45 25
- UBOUND 45 15:00～15:45 🔰 穴井 智之 29
- FIGHT DO 45 16:00～16:45 今井 祥雅 30
- VR MEGADANZ30 17:00～17:30 🔰 25
- VR OXIGENO30 17:45～18:15 🔰 25

2nd
- 骨盤調整ヨガ 30 11:00～11:30 🔰 竹下 美奈 22
- ヨガ 45 11:40～12:25 🔰 竹下 美奈 22
- エアロオリジナル 初級 45 12:40～13:25 🔰 渡邊 和代 22
- ポール&ペルコン 45 13:45～14:30 🔰 STAFF 20
- バランス 20 14:50～15:10 🔰 STAFF 20
- ポールストレッチ 30 🔰 15:20～15:50 20
- 美脚ヨガ 45 16:05～16:50 🔰 岩尾 佳奈 22

3rd(プラススタジ

Pool
- アクアウォーク 30 🔰 13:00～13:3 35
- アクアパワー 30 🔰 13:45～14:1 35

【レッスンについてのお知らせ】

●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。

🔰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

uchcolor fitness 大

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

レッスン名
レッスン時間
開始時刻～終了時刻
レッスン担当

ポール&ペルコン 45 13:00～14:00 STAFF 20

レッスンに参加できる人数です

VR

ラディカルエアロ 30 17:00～17:30 25

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