

# 2023年3月～ STUDIO・POOL PROGRAM

TIME	MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)			TIME
	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	
10:30	エアロ	ローホットヨガ	アクアピクス40	ヨガ40	フラダンス40		パレト40	ローホットヨガ					エアロオリジナル	KaQILa 40	アクアピクス&	エアロオリジナル	ローホット		ストレッチ25			10:30
10:45	ベージュ40	40																				10:45
11:00	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10	10:30~11:10					10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10					11:00
11:15	中島 紀子 35	村上 清 22	篠崎 万彩乃 35	中森 恭子 35	MAKANA 22		岡田 恵子 35	江藤 聖子 22					篠崎 万彩乃 35	SO 22	村上 清 35	佐藤 真由美 35	栗原 真由美 35					11:15
11:30																						11:30
11:45	ZUMBA40			ZUMBA40	KaQILa40	11:00~12:00	はじめてエアロ	ローホットヨガ														11:45
12:00	11:30~12:10	ローホット		11:30~12:10	11:30~12:10		40	40														12:00
12:15	中島 紀子 35	ピラティス		小手川 智美 35	SO 22		三重野 和幸 35	岡田 恵子 22														12:15
12:30		セルコン60																				12:30
12:45	FIGHT DO 25	12:30~12:55																				12:45
13:00	馬場 優人 35																					13:00
13:15		ローホットヨガ																				13:15
13:30	エアロオリジナル	40																				13:30
13:45	13:15~13:55	13:00~13:40																				13:45
14:00	三重野 和幸 35																					14:00
14:15		ローホット																				14:15
14:30	フラダンス	ピラティス40																				14:30
14:45	14:15~14:55	14:05~14:45																				14:45
15:00	カオリーナ 35																					15:00
15:15		ローホット																				15:15
15:30	ラテンエアロ40	15:00~15:40																				15:30
15:45	15:15~15:55	15:00~15:40																				15:45
16:00	MANA 35																					16:00
16:15		↓月3回開催!																				16:15
16:30		フラダンス																				16:30
16:45		要予約・有料																				16:45
17:00		カオリーナ 35																				17:00
17:15																						17:15
17:30	VR	Studio Free																				17:30
17:45		この時間帯は																				17:45
18:00	UBOUND30	17:30~18:00																				18:00
18:15	VR	自由にご利用																				18:15
18:30		頂けます。																				18:30
18:45	X55(30)	18:15~18:45																				18:45
19:00		頂けます。																				19:00
19:15																						19:15
19:30	POWER40	19:15~19:55																				19:30
19:45	19:15~19:55	19:15~19:55																				19:45
20:00	佐藤 叶穂 30	ANNA 22																				20:00
20:15																						20:15
20:30	ZUMBA40	ローホットヨガ																				20:30
20:45	20:15~20:55	20:15~20:55																				20:45
21:00	小網 孝子 35	村上 清 22																				21:00
21:15																						21:15
21:30	MEGADANZ40	ローホット																				21:30
21:45	21:15~21:55	21:15~21:55																				21:45
22:00	茅切 あかね 35	佐藤 叶穂 20																				22:00
22:15																						22:15
22:30																						22:30
22:45																						22:45
23:00																						23:00

毎週木曜日  
18:30~22:00  
ジムエリア利用可能  
有料 500円(税込)  
※ジム利用は21:30まで  
※プール・サウナは利用不可

22:15までに退館されますよう  
お願いいたします

●全てのレッスンに定員を設けております(泳法クラス除く)  
●参加人数に関係なくマスク着用をお願いします  
●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時点でチケットを配布します)  
皆様のご理解とご協力をお願いいたします  
※ は、初めての方でも入りやすいレッスンとなっております

**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