

2023年10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	エアロベーシック	ローホットヨガ	アクアピクス	ヨガ	フラダンス		パレトン	暖ヨガ		休館日 【木曜日利用案内】 ジム利用 500円税込 18:30～22:00 (第2・4・5週目は21:00閉館) お風呂利用のみ 100円税込 19:00～21:00 ※来館受付は閉館1時間前まで ※ジム利用は閉館30分前まで ※プール・サウナは利用不可 ※各種手続きはお受け出来ません ※お支払いは現金のみとなります			エアロ初級	KaQILa	アクアパワー	エアロ初級	暖ヨガ		10:30					
10:45	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	暖ヨガ		10:45		
11:00	中島 紀子	村上 清	篠崎 万彩乃	中森 恭子	MAKANA		岡田 恵子	江藤 聖子					篠崎 万彩乃	SO		佐藤 真由美	暖ヨガ		10:20～11:20	アクアピクス40		ヨガフロー		11:00
11:15																						11:00～11:25	岡田 恵子	11:15
11:30	ZUMBA		スイムレッスン	ZUMBA	KaQILa		はじめてエアロ	暖ヨガ	アクアパワー				ピラティス	パワーヨガ		ウェープリング	ローホットヨガ							11:30
11:45	11:30～12:10	ローホット	要予約・有料	11:30～12:10	11:30～12:10		11:30～12:10	11:30～12:10	11:30～12:10	11:30～12:10	スタートフロー		11:30～12:10	11:35～12:15							11:45			
12:00	中島 紀子	ピラティス	セルコン	小手川 智美	SO		三重野 和幸	岡田 恵子	アクアピクス	篠崎 万彩乃	村上 清		佐藤 真由美	RIKA							12:00			
12:15		要予約・有料	神志那 まや																		12:15			
12:30	FIGHT DO	11:45～12:45	若菜スイム	エアロ初級	青竹		ステップ初級	暖ボールストレッチ	アクアパワー	江藤 聖子	ストレッチ		MEGADANZ	暖ボールストレッチ							12:30			
12:45	馬場 優人	馬場 美紀	神志那 まや	12:30～13:10	エクササイズ		12:30～12:55	12:30～12:55	12:30～12:55	12:30～12:55	12:30～12:45		12:30～12:55	12:30～12:55							12:45			
13:00		ローホットヨガ	神志那 まや	TOMO	岡田 りえ		13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10	13:00～13:10		12:30～13:10	12:30～13:10							13:00			
13:15	エアロ中級	13:00～13:40																			13:15			
13:30	13:15～13:55	岡田 美由紀	かんたんバタフライ	ピラティス	ベリーダンス	かんたんクロール	13:15～13:40	13:15～13:40	13:15～13:40	13:15～13:40	13:15～13:40		パレエ初級	13:15～13:55							13:30			
13:45	三重野 和幸		神志那 まや	13:30～14:10	入門・初級	森迫 哲也	13:15～13:55	13:15～13:55	13:15～13:55	13:15～13:55	13:15～13:55		茅切 あかね	13:30～14:10							13:45			
14:00		ローホット	中級クロール	TOMO	Tossey	森迫 哲也	13:50～14:15	13:50～14:15	13:50～14:15	13:50～14:15	13:50～14:15		茅切 あかね	13:30～14:10							14:00			
14:15	フラダンス	美身美尻	14:05～14:30	ヨガ	ZUMBA TONING	森迫 哲也	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40		太極舞	14:15～14:55							14:15			
14:30	入門・初級	トレーニング	神志那 まや	14:30～15:10	14:30～15:10	森迫 哲也	14:25～14:50	14:25～14:50	14:25～14:50	14:25～14:50	14:25～14:50		ミッCHEL	14:15～14:55							14:30			
14:45	カオリナ																				14:45			
15:00		ローホット	アクアパワー	松下 佳菜	ミッCHEL																15:00			
15:15	ラテンエアロ	ピラティス	15:00～15:25	15:00～15:25	15:00～15:25		POWER	15:05～15:45	15:05～15:45	15:05～15:45	15:05～15:45		ヨガ	15:00～15:40							15:15			
15:30	15:15～15:55	Kaori	神志那 まや	美尻ヨガ	マスターフラ		15:15～15:55	15:15～15:55	15:15～15:55	15:15～15:55	15:15～15:55		しゅり	15:00～15:40							15:30			
15:45	MANA	↓月3回開催↓		松下 佳菜	15:30～16:10																15:45			
16:00		フラダンス			MAKANA																16:00			
16:15		要予約・有料																			16:15			
16:30		16:00～17:00																			16:30			
16:45	Studio Free	カオリナ		Studio Free	Studio Free		Studio Free	Studio Free	Studio Free	この時間帯は	Studio Free		DDDハウス	ワークアウトX							16:45			
17:00										この時間帯は	この時間帯は		16:30～17:10	16:30～17:10							17:00			
17:15	この時間帯は			この時間帯は	この時間帯は		この時間帯は	自由にご利用	自由にご利用	自由にご利用	自由にご利用										17:15			
17:30	自由にご利用	Studio Free		自由にご利用	自由にご利用		自由にご利用	自由にご利用	自由にご利用	頂けます。	頂けます。										17:30			
17:45																					17:45			
18:00	頂けます。	自由にご利用		頂けます。	頂けます。		頂けます。	頂けます。	頂けます。												18:00			
18:15																					18:15			
18:30																					18:30			
18:45																					18:45			
19:00																					19:00			
19:15	POWER	暖ハタフロー		TOP RIDE	パレエ初級		18:40～19:05	18:40～19:05	18:40～19:05												19:15			
19:30	19:15～19:55	19:15～19:55	スイムレッスン	19:20～20:00	19:15～19:55		19:15～19:55	19:15～19:55	19:15～19:55	19:15～19:55	19:15～19:55		19:30～20:10	19:30～20:10							19:30			
19:45	佐藤 叶梧	ANNA	要予約・有料	穴井 智之	茅切 あかね		19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50		篠崎 万彩乃	19:30～20:10							19:45			
20:00			19:30～20:30																		20:00			
20:15	ZUMBA	暖ヨガ	神志那 まや	FIGHT DO	スタイルアップ		HIP HOP	暖骨盤調整	アクアパワー	ピラティスⅡ	骨盤調整ヨガ		19:30～20:30	19:30～20:30							20:15			
20:30	20:15～20:55	20:15～20:55		20:20～21:00	20:15～20:55		20:15～20:55	20:15～20:55	20:15～20:55	20:15～20:55	20:15～20:55		20:20～21:00	20:20～21:00							20:30			
20:45	小網 孝子	村上 清		馬場 優人	amy		ZaCo	haruka													20:45			
21:00																					21:00			
21:15	Freestyle	ローホットータル		エアロ初級	HIP HOP		X55	暖ウェープリング	リングストレッチ	21:15～21:40	21:15～21:40		UBOUND	21:15～21:55							21:15			
21:30	21:15～21:55	ポディケア		21:20～22:00	21:15～21:55		21:15～21:55	21:15～21:55	21:15～21:55	21:15～21:55	21:15～21:55		21:15～21:55	21:15～21:55							21:30			
21:45	あん	佐藤 叶梧		佐藤 真由美	ZaCo		穴井 智之														21:45			
22:00																					22:00			
22:15																					22:15			
22:30																					22:30			
22:45																					22:45			
23:00																					23:00			

●定員のあるクラスでは、レッスン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数に達した時点でチケットを配布いたします)
●暖・ローホットレッスンでスタジオ内のマットを使用する場合は、バスタオルを敷いてご使用ください。レンタルタオルもご用意しております。
●レッスン開始後5分経過してのご参加はご遠慮ください。
●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