

2022年12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		バレトン40	ローホットヨガ					エアロオリジナル	KaQILa 40	アクアピクス&シェイプ40	エアロオリジナル	ローホットリンパケア&ヨガ60		ストレッチ25			10:30
10:45	ベーシック40	40	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10	40					10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~10:55			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	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	11:00	
11:15	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	村上 清	佐藤 真由美	村上 清	篠崎 万彩乃	アクアピクス40			11:15
11:30	ZUMBA40			ZUMBA40	KaQILa40		はじめてエアロ	ローホットヨガ					ピラティス40			ウェーブリング	ローホットヨガ40		11:00~11:40			11:30
11:45	11:30~12:10			11:30~12:10	11:30~12:10		40	40					11:30~12:10			ストレッチ40	11:35~12:15		POWER 40			11:45
12:00	ローホットピラティスセルコン60			ローホットピラティスセルコン60			11:30~12:10	11:30~12:10					11:30~12:10			11:30~12:10			11:30~12:10			12:00
12:15	中島 紀子			小手川 智美	SO		三重野 和幸	岡田 恵子					篠崎 万彩乃			佐藤 真由美	RIKA		若杉 美咲			12:15
12:30	FIGHT DO 25			エアロオリジナル	青竹		はじめてSTEP25	ローホットボール					X55 (25)			FIGURE8(40)			X55 (40)			12:30
12:45	12:30~12:55			初級40	エクササイズ40		12:30~12:55	ストレッチ25					12:30~12:55			12:30~13:10			12:30~13:10			12:45
13:00	馬場 優人			12:30~13:10	12:30~11:10		12:30~12:55	12:30~12:55					茅切 あかね			12:30~13:10			12:30~13:10			13:00
13:15	ローホットヨガ			阿南 智恵	岡田 リエ		かんたん青泳ぎ25	ローホット					ストレッチ15			12:45~13:00			12:45~13:00			13:15
13:30	エアロオリジナル			ピラティス40	ベリーダンス		かんたんクロール	ローホット					12:45~13:00			13:00~13:25			12:45~13:00			13:30
13:45	13:15~13:55			13:30~14:10	13:30~14:10		13:15~13:40	13:15~13:40					13:15~13:55			13:00~13:25			13:15~13:40			13:45
14:00	三重野 和幸			阿南 智恵	sakuya		かんたん平泳ぎ25	ローホット					茅切 あかね			かんたんクロール			13:15~13:40			14:00
14:15	フラダンス			14:05~14:30	14:05~14:30		13:50~14:15	13:50~14:15					小野 智美			13:35~14:00			14:00~14:40			14:15
14:30	入門・初級40			ZUMBA TONING	ヨガ40		マスターズ25	マスターズ25					14:00~14:40			14:15~14:40			14:00~15:00			14:30
14:45	14:15~14:55			40	14:30~15:10		14:25~14:50	14:25~14:50					14:15~14:40			14:15~14:40			14:30~15:10			14:45
15:00	カオリナ			14:30~15:10	14:30~15:10		14:25~14:50	14:25~14:50					14:15~14:40			14:15~14:40			14:30~15:10			15:00
15:15	ローホット			ミッachel	松下 佳菜		森迫 哲也	森迫 哲也					14:15~14:40			14:15~14:40			14:30~15:10			15:15
15:30	ラテンエアロ40			15:00~15:25	15:00~15:25		14:55~15:35	14:55~15:35					14:15~14:40			14:15~14:40			14:55~15:35			15:30
15:45	15:15~15:55			15:30~16:10	15:30~16:10		15:25~15:50	15:25~15:50					14:15~14:40			14:15~14:40			15:30~16:10			15:45
16:00	MANA			MAKANA			15:15~15:55	15:15~15:55					14:15~14:40			14:15~14:40			15:30~16:10			16:00
16:15				VR			15:15~15:55	15:15~15:55					14:15~14:40			14:15~14:40			15:30~16:10			16:15
16:30				ラディカルヨガ			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			16:30
16:45				30			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			16:45
17:00				VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			17:00
17:15				VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			17:15
17:30	VR			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			17:30
17:45	UBOUND30			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			17:45
18:00	17:30~18:00			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			18:00
18:15	VR			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			18:15
18:30	X55(30)			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			18:30
18:45	18:15~18:45			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			18:45
19:00				VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			19:00
19:15	POWER40			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			19:15
19:30	19:15~19:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			19:30
19:45	19:15~19:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			19:45
20:00	馬場 優人			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			20:00
20:15	ZUMBA40			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			20:15
20:30	20:15~20:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			20:30
20:45	20:15~20:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			20:45
21:00	小網 孝子			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			21:00
21:15	20:15~20:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			21:15
21:30	MEGADANZ40			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			21:30
21:45	21:15~21:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			21:45
22:00	茅切 あかね			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			22:00
22:15	21:15~21:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			22:15
22:30	21:15~21:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			22:30
22:45	21:15~21:55			VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			22:45
23:00				VR			16:15~16:45	16:15~16:45					14:15~14:40			14:15~14:40			16:05~16:45			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

【レッスンについてのお知らせ】

- 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

22:15までに退館されますようお願いいたします