2021年　8月～　レッスンスケジュール

MON(月)

- 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 25 or 30
- FIGHT DO 30 12:30～13:00 鳥場　優人 30
- エアロオリジナル 中級 45 13:15～14:00 三重野　和申 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 MANA 30
- ボディメイク 15 16:05～16:20 MANA 30
- VR HYPER C 15 16:45～17:00 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 鳥場　優人 30
- ZUMBA 45 20:15～21:00 小網　孝子 30
- プレコリオエアロ30 21:15～21:45 STAFF 30

- 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 11:45～12:45 岡崎　美紀 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 村上　清 22
- ローホット ストレッチーズ 30 21:15～21:45 佐藤　叶福 20

- （毎月1回目の月曜日） 鼎&リンパ美人 エクササイズ 60 要予約・有料 10:45～11:45 榎　りつこ 8
- ジャズダンス 60 12:00～13:00 小網　孝子 15
- VR ラディカルヨガ 30 13:30～14:00 10
- VR ラディカルエアロ 30 14:30～15:00 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
- 美身美尻 トレーニング 45 20:30～21:15 茅切　あかね 15
- VR ラディカルヨガ 30 21:30～22:00 10
- VR X55 (30) 22:30～23:00 8

- 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 11:10～11:40 篠崎　万彩乃 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 神志那　まや
- かんたん背泳ぎ 30 14:05～14:35 神志那　まや
- 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 中島　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 阿南　智恵 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 16:45～17:15 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
- VR ラディカルエアロ30 19:30～20:00
- FIGHT DO 45 20:15～21:00 鳥場　優人 30
- エアロオリジナル 初中級 45 21:15～22:00 佐藤　真由美 30

2nd

- フラダンス 45 10:30～11:15 MAKANA 22
- KaQILa 45 11:30～12:15 SO 22
- 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 sakuya 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。
- 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(プラススタジオ)

- 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 X55 (30) 13:30～14:00 8
- ZUMBA TONING 45 14:15～15:00 ミッチェル 12
- 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 ざいっこうすけ 8
- HIP HOP 60 21:05～22:05 ざいっこうすけ 15
- VR ラディカルヨガ 30 22:30～23:00 10

【ジムエリア】バイクレッスン 30

10:45～11:15 三重野　和申

- スイムレッスン 60 要予約・有料 11:00～12:00 神志那　まや 5
- かんたん平泳ぎ 30 13:15～13:45 森迫　哲也
- マスターズ 30 13:50～14:20 森迫　哲也
- （毎月1・3・5回目の火曜日） 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 20:10～21:10 神志那　まや 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　和申 30
- はじめてSTEP 30 12:30～13:00 三重野　和申 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 安部　さくら 30
- UBOUND 30 15:15～15:45 佐藤　叶福 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 18:30～19:00 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　叶福 20
- （毎月2・4回目の水曜日） ローホット バランス 20 13:15～13:35 STAFF 20
- （毎月2・4回目の水曜日） ローホット ボール＆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) 19:25～19:55 アフロディーテ 20
- ローホットウェーブ リンクストレッチ30 21:15～21:45 佐藤　真由美 22

3rd(プラススタジオ)

- VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 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
- パレエレッスン 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 16:15～16:45 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 岡田　りえ 15
- 毎月1・3・4・5回目の水曜日 FIGHT DO 60 20:30～21:30 鳥場　優人 15
- 毎月2回目の水曜日 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 22:30～23:00 10

Pool

- アクアウォーク 30 11:00～11:30 STAFF 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
- 若葉スイム 30 20:00～20:30 STAFF
- 初級クロール 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

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

- DANCE コンディショニング60 18:45～19:45 要予約・有料 塩月　愛 15
- UBOUND 60 20:00～21:00 要予約・有料 穴井　智之 15

2nd

- （毎月2・4回目の木曜日） ハタフロー 75 19:30～20:45 要予約・有料 YANG YANG 15

3rd(プラススタジオ)

- VR MEGADANZ 30 10:45～11:15 10
- VR ラディカルエアロ30 11:45～12:15 10
- VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10
- ヨガ 60 呼吸法とアーサナ 14:15～15:15 村上　清 15
- VR FIGHT DO 30 15:45～16:15 10
- VR ラディカルヨガ 30 16:30～17:00 10
- VR X55 (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　和申 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

「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。

- SUP YOGA 60 要予約・有料 19:30～20:30 森本　あんな 5

FRI(金)

1st

- エアロオリジナル 初中級 45 10:30～11:15 篠崎　万彩乃 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
- リトモス 45 19:15～20:00 篠崎　万彩乃 30
- KIMAX エレメント15 KIMAX 30 要予約・有料 20:15～21:00 園　花乃 14
- UBOUND 45 21:15～22:00 鳥場　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 11:45～12:30 村上　清 22
- はじめてバレエ 45 13:15～14:00 茅切　あかね 22
- ボールストレッチ 30 14:15～14:45 STAFF 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 18:30～19:00 YANGYANG 22
- ハタフロー 45 19:10～19:55 YANGYANG 22
- プレコリオエアロ30 20:15～20:45 STAFF 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
- VR ラディカルエアロ 30 11:30～12:00 10
- VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10
- VR MEGADANZ 30 13:00～13:30 10
- VR ラディカルヨガ 30 14:00～14:30 10
- 美身美尻 トレーニング 45 14:45～15:30 茅切　あかね 15
- FIGURE 8 (45) 15:40～16:25 茅切　あかね 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　美幸 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

SAT(土)

1st

- エアロオリジナル 初中級 45 10:30～11:15 佐藤　真由美 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　叶福 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 塩月　愛 30
- KIMAX エレメント15 KIMAX 45 要予約・有料 17:30～18:30 鳥場　優人 14
- VR ラディカルヨガ30 18:45～19:15 25
- VR X55 (30) 19:30～20:00 25

【月1回開催】
平　隆晶
エアロorSTEP　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 11:45～12:15 STAFF 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 ポールストレッチ 30 16:15～16:45 STAFF 20

3rd(プラススタジオ)

- VR ラディカルヨガ 30 10:45～11:15 10
- HAPPY！STEP 30 11:30～12:00 阿南　智恵 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 60 要予約・有料 15:00～16:00 茅切　あかね 7
- 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 神志那　まや 5

SUN(日)

1st

- ストレッチ 30 10:30～11:00 STAFF 30
- POWER 45 11:30～12:15 佐藤　叶福 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　美幸 22
- ヨガ 45 11:40～12:25 竹下　美幸 22
- エアロオリジナル 初級 45 12:40～13:25 森迫　和代 22
- （毎月1・3回目の日曜日） ポール＆ペルコン 45 13:45～14:30 STAFF 20
- （バランス・ポールストレッチ 毎月1・3回目の日曜日） バランス 20 14:50～15:10 STAFF 20
- ポールストレッチ 30 15:20～15:50 STAFF 20
- 美脚ヨガ 45 16:05～16:50 岩馬　佳菜 22

3rd(プラススタジオ)

Pool

- （毎月2・4回目の日曜日） アクアウォーク 30 13:00～13:30 STAFF 35
- （毎月2・4回目の日曜日） アクアパワー 30 13:45～14:15 STAFF 35

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
の順番で載っています

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

【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。
●参加人数に関係なくマスク着用をお願いいたします。
●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）
●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