much color fitness レッスンスケジュール

	MON(月))	TUE(火) WED(水)						THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)			
	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool		Studio 2nd	Pool		Studio 1st St		Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool
	(定員25)		(定員35)				(定員25)		10:30					(定員25)			(予約 有料 定員25)		ストレッチ 10:15~10:25	(定員25)	
エアロベーシック	ローホットヨガ	アクアビクス	ヨガ	フラダンス		バレトン	暖ヨガ		10:45	4	_&		エアロオリジナル	KaQiLa	アクアパワー 10:30~10:55	エアロオリジナル初中級	暖リンパケア &ヨガ			ヨガフロー 10:30~10:55	
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		馆日		初中級 10:30~11:10	10:30~11:10	STAFF	10:30~11:10	10:20~11:20			岡田恵子	
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		11:15	│【木曜日	利用	案内】	篠崎万彩乃	SO		佐藤真由美	榎りつこ	アクアビクス40		ヨガ	
		(予約 有料 定員5) スイムレッスン		(定員25)			(定員25)		11:30				(定員35) ピラティス	(定員25)		(定員35)	(定員25)	11:00~11:40		11:05~11:45	
ZUMBA	(予約有料 定員20)	スイムレッスン	ZUMBA	KaQiLa		はじめてエアロ	暖ヨガ	アクアシェイプ	11:45	ジム利用の 18:3	<i>∞</i> 500F 30~21:0		ビラティス	パワーヨガ スタートフロー		ウェーブリング ストレッチ	ローホットヨガ	渡邊和代	X55	岡田恵子	
11:30~12:10	ローホット	11:30~12:30	11:30~12:10	11:30~12:10		11:30~12:10	11:30~12:10	11:30~12:10	12:00	10.5	21.0		11:30~12:10	11:30~12:10		11:30~12:10	11:35~12:15		11:30~12:10		
中島紀子	ピラティス セルコン	11.50 12.50	小手川智美	so		三重野和幸	岡田恵子	篠崎万彩乃	12:15	お風呂利用の			篠崎万彩乃	村上清		佐藤真由美	kanako		穴井智之		
	11:45~12:45	神志那まや		(定員25) 青竹					12:30	19:0	0~21:0	00				(定員35) ピラティス	(定員20)	かんたん平泳ぎ 12:15~12:40			
FIGHT DO 12:30~12:55	房崎美紀		エアロオリジナル初級	青竹 エクササイズ		ステップ初中級 12:30~12:55	(定員20)		12:45		付は20時		ZUMBA	ストレッチ 12:30~12:40		ビラティス	暖ポールストレッチ 12:30~12:55	神志那まや	POWER		
馬場優人	(定員25)	若葉スイム 12:45~13:10		12:30~13:10		三重野和幸	暖バランス 12:45~13:00		13:00	※ジム利用※プール	は20時30 ・サウナ利用		12:30~13:10	(定員25)		12:30~13:10	STAFF	初中級クロール 12:50~13:15	12:30~13:10		
	ローホットヨガ	神志那まや	ТОМО	岡田りえ		(月替レッスン)			13:15	※各種手続きの	受付はして	おりません。	安部悠	リラックスヨガ		麻生恭平	(定員25)	神志那 まや	若杉美咲		
エアロオリジナル中級	13:00~13:40		(定員35)			(4、6、8月) ZUMBA	(定員20)		13:30	※お支払いは	規金のみと	なります。		13:00~13:40			ローホットヨガ	個人メドレー 13:25~13:50	(定員27)		
13:15~13:55	園田美由紀	かんたんバタフライ 13:25~13:50	ピラティス	ベリーダンス 入門・初級	<u> </u>	(5、7、9月) リンパケア&腸活ex	暖ポール&ペルコン		13:45				はじめてエアロ	YŪMI		リトモス	13:20~14:00	神志那まや	UBOUND	ZUMBA	アクアウォーク 13:30~13:55
三重野和幸	(定員25)	神志那まや	13:30~14:10	13:30~14:10		13:15~13:55 榎りつこ	暖ポール&ソラコン		14:00				13:30~14:10	(定員25)		13:30~14:10	松下佳菜	(予約・有料) スイムレッスン	13:30~14:10	13:30~14:10	STAFF
	ローホット 美尻骨盤	中級クロール 14:05~14:30	томо	Tossy			13:30~14:10 STAFF		14:15			親子スイム	小野智美	バレトン		篠崎万彩乃		スイムレッスン	穴井智之	小手川智美	アクアパワー 14:05~14:30
フラダンス 入門・初級	トレーニング 14:00~14:40	神志那まや	(定員35)	(定員15)		エアロオリジナル 初中級			14:30			14:00~14:45		14:00~14:40				14:00~15:00			STAFF
14:15~14:55	14.00~14.40 廣田りえ		ヨガ	ZUMBA TONING		初中被 14:15~14:55	(定員25)		14:45			神志那 まや	BAILA BAILA	廣田りえ		太極舞		15.00	TOP RIDE	(定員20)	
カオリナ	(定員20)		14:30~15:10	14:30~15:10		安部さくら	ローホットヨガ		15:00				14:30~15:10	(定員25)		14:30~15:10		神志那まや	14:30~15:10	(定員20) バランス 14:45~15:00	
	ローホット ピラティス	アクアパワー 15:00~15:25	松下佳菜	ミッチェル			14:45~15:25		15:15			キッズスイム	塩月愛	ヨガ		ミッチェル			穴井智之	(定員20) ポールストレッチ	
ラテンエアロ	15:00~15:40	神志那まや	(定員35)			POWER	Kaori		15:30			15:00~16:00		15:00~15:40		(定員35)			(最終週のみ)	ポールストレッチ 15:15~15:40	
15:15~15:55	Kaori		美尻ヨガ 115:25~15:50	マスターフラ		15:15~15:55			15:45			10.00		ს ტり		ヨガ			FIGHT DO	STAFF	
MANA	(月3回 予約 有料)		松下佳菜	15:30~16:10		馬場優人			16:00			神志那 まや				15:30~16:10			15:30~16:10	(定員25)	
	フラダンス			MAKANA					16:15							TAMAKI			馬場優人	ボディ コンディショニング	
	16:00~17:00								16:30			キッズスイム	Studio Free							ョガ 16:05~16:45	
	10.00 17.00						Studio Free		16:45			16:10~17:10	この時間帯は			DDDハウス ワークアウトX	Studio Free			岩尾佳奈	
Studio Free	カオリナ		Studio Free	Studio Free		Studio Free	この時間帯は		17:00			10:10 17:10	この時間地は	Studio Free		16:30~17:10	この時間帯は				
			この時間帯は			この時間帯は	この配用地は		17:15	キッズダンス		神志那·新地	自由にご利用	この時間帯は		塩月愛	この時間地は				
この時間帯は			この時間時は	この時間帯は		この時間地は	自由にご利用		17:30	小学生				この配用地は		(定員14)	自由にご利用		Studio Free		
自由にご利用	Studio Free		自由にご利用			自由にご利用			17:45	17:05~17:55		キッズスイム	頂けます。	自由にご利用		KIMAX			この時間帯は	Studio Free	
дшести	この時間帯は			4.4 *********************************			頂けます。		18:00	中学生		17:20~18:20				17:30~18:10	頂けます。		Conditions	この時間帯は	
頂けます。	白山一河川田		頂けます。	自由にご利用		頂けます。			18:15	17:45~18:35				頂けます。		馬場優人			自由にご利用	८०%(विविधि	
	自由にご利用						(定員20)		18:30	塩月 愛		神志那·新地				(隔週 有料)				自由にご利用	
	頂けます。			頂けます。			ピラティスI			(予約有料 定員15)						STEP 第2週 初中級			頂けます。		
							18:30~18:55 アフロディーテ		19:00	(週春	替 予約 有料)					第4週 中級 18:30~19:15				頂けます。	
(定員14名)	(定員25)		TOD DIDE	(定員20)		(月替レッスン) (4、6、8月)	(定員20)		19:15	コンディショニング	ロオリシナル 中上級	(=±10 = (t ±10)				平隆晶					
HIIT&ボクシング	暖ハタフロー	(予約 有料 定員5) スイムレッスン	TOP RIDE			(4、6、8月) ステップ初中級 (5、7、9月)		アクアパワー 19:20~19:45			エノロ下版	(不定期 予約 有料) 前日19時までに予約	14.52	(定員25)		(隔週 有料)					
19:15~19:55	19:15~19:55	スイムレッスプ	19:20~20:00	19:15~19:55		エアロ中上級	19:10~19:50	神志那まや	19:45	<u>塩月愛</u> 19:	(定員13)	SUP YOGA	リトモス	ョガ 19:30~19:55		第2週初中級					
廣田りえ	ANNA	19:30~20:30	穴井智之	麻生恭平		19:15~19:55 篠崎万彩乃	アフロディーテ		20:00	(予約有料 定員15) UBOUND	三重野和幸	19:30~20:30	19:30~20:10	YANG YANG		第4週 中級 19:30~20:15					
ZUMPA	(定員25) 曜コギ			(定員25)		UID HOD.	(定員25)		20:15				篠崎万彩乃	(定員25) 骨盤調整ヨガ		平隆晶	2.6===::	1=> == :	\ 34 1===-4 : =	· · · · · · · · · · · · · · · · ·	*
ZUMBA	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	神志那まや	FIGHT DO	スタイルアップ ヨガ		HIP HOP	暖骨盤調整 ヨガ		20:30	(月2回実施予定)		ANNA	(定員14)			4				るチケットが必	
20:15~20:55	20:15~20:55		20:20~21:00	20:15~20:55		20:15~20:55	20:15~20:55		20:45	20:00~21:00			20:30~20:55	20:20~21:00						を配布いたし	
小網孝子	村上清		馬場優人	amy		ZaCo	haruka		21:00	穴井智之			馬場優人	YANG YANG						する場合は、ん	ハスタオルを
1477			エフロナルジナル	UID HOD.		VEE	(定員25)		21:15				(定員27) UBOUND	(定員20) ポールストレッチ		.1			もご用意して		
JAZZ			エアロオリジナル初中級	HIP HOP		X55	ストレッチ 21:15~21:40		21:30					21:15~21:40		●レッスン開		-			
21:15~21:55			21:20~22:00	21:15~21:55		21:15~21:55	佐藤真由美		21:45				21:15~21:55	STAFF		●レッスンの強度についてはスタッフにお尋ねください。					
小網孝子			佐藤真由美	ZaCo HIP HOP(有料) 22:00~22:30	5	穴井智之			22:00				馬場優人				much	color	fitnes	s大分	
									22:15							muchcolor fitness 大分					
				ZaCo					22:30							営業時間 月~金【10:00~23:00】 土【10:00~21:00】 日【10:00~20:00】					
									22:45												
									23:00							定休日 毎	週木曜日 年末	末年始		TEL (097)5	67-7555
						<u> </u>			_				l								