2026年 4月～ レッスンスケジュール

MON(月)

1st
- エアロベーシック 10:30～11:10 中島紀子
- 🔰 ZUMBA 11:30～12:10 中島紀子
- 🔰 FIGHT DO 12:30～12:55 馬場優人
- エアロオリジナル 中級 13:15～13:55 三重野和幸
- 🔰 フラダンス 入門・初級 14:15～14:55 カオリナ
- 🔰 ラテンエアロ 15:15～15:55 MANA
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 14名 HIIT&ボクシング 19:15～19:55 廣田りえ
- 🔰 ZUMBA 20:15～20:55 小網孝子
- JAZZ 21:15～21:55 小網孝子

2nd
- 🔰25名 ※バスタオル ローホットヨガ 10:30～11:10 村上清
- 予約有料 20名 ローホット ピラティス セルコン 11:45～12:45 房崎美紀
- 🔰25名 ※バスタオル ローホットヨガ 13:00～13:40 園田美由紀
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 🔰25名 ※バスタオル 暖ハタフロー 19:15～19:55 ANNA
- 🔰25名 ※バスタオル 暖ヨガ 20:15～20:55 村上清

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 13:00～13:45 廣田りえ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 14:15～15:00 Kaori
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 19:15～20:00 TOMO
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 20:15～21:00 Kaori

Pool
- アクアビクス 10:30～11:10 篠崎万彩乃
- 予約 有料 5名 スイムレッスン 11:30～12:30 神志那まや
- 🔰 若葉スイム 12:45～13:10 神志那まや
- かんたんバタフライ 13:25～13:50 神志那まや
- 中級クロール 14:05～14:30 神志那まや
- 🔰 アクアパワー 15:00～15:25 神志那まや
- 予約 有料 5名 スイムレッスン 19:30～20:30 神志那まや

TUE(火)

1st
- 🔰35名 ヨガ 10:30～11:10 中森恭子
- 🔰 ZUMBA 11:30～12:10 小手川智美
- 🔰 エアロオリジナル 初級 12:30～13:10 TOMO
- 35名 ピラティス 13:30～14:10 TOMO
- 35名 ヨガ 14:30～15:10 松下佳菜
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- TOP RIDE 19:20～20:00 穴井智之
- FIGHT DO 20:20～21:00 馬場優人
- エアロオリジナル 初中級 21:30～22:10 佐藤真由美

2nd
- 🔰 フラダンス 10:30～11:10 MAKANA
- 🔰25名 KaQiLa 11:30～12:10 SO
- 🔰25名 青竹 エクササイズ 12:30～13:10 岡田りえ
- 🔰 ベリーダンス 入門・初級 13:30～14:10 Tossy
- 🔰15名 ZUMBA TONING 14:30～15:10 ミッチェル
- 予約有料 20名 マスターフラ 15:30～16:30 MAKANA
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 🔰25名 ハタヨガフロー 20:15～20:55 新納貴子
- HIP HOP 21:15～21:55 ZaCo
- HIP HOP(有料) 22:00～22:30 ZaCo

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 10:30～11:15 廣田りえ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 19:15～20:00 麻生恭平
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 21:00～21:45 篠崎万彩乃

Pool

WED(水)

1st
- 🔰 バレトン 10:30～11:10 岡田恵子
- 🔰 はじめてエアロ 11:30～12:10 三重野和幸
- STEP初中級 12:30～12:55 三重野和幸
- 🔰 かんたん HIPHOP 13:15～13:55 ZaCo
- エアロオリジナル 初中級 14:15～14:55 安部さくら
- 🔰 POWER 15:15～15:55 馬場優人
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- (月替レッスン) 偶数月 STEP初中級 奇数月 エアロ中上級 19:15～19:55 篠崎万彩乃
- HIP HOP 20:15～20:55 ZaCo
- X55 21:15～21:55 穴井智之

2nd
- 🔰25名 ※バスタオル 暖ヨガ 10:30～11:10 江藤聖子
- 🔰25名 ※バスタオル 暖ヨガ 11:30～12:10 岡田恵子
- 🔰20名 暖バランス 12:45～13:00
- 🔰20名 偶数月 暖ポール&ペルコン 奇数月 暖ポール&ソラコン 13:30～14:10 STAFF
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 20名 ※バスタオル ローホットセンス ピラティス 19:00～19:40 アフロディーテ
- 🔰25名 ※バスタオル 暖骨盤調整 ヨガ 20:15～20:55 MASAKI
- 🔰25名 ※バスタオル 暖ウェーブリング ストレッチ 21:15～21:40 佐藤真由美

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 13:00～13:45 TOMO
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 14:45～15:30 Kaori
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 21:00～21:45 篠崎万彩乃

Pool
- アクアシェイプ 11:30～12:10 篠崎万彩乃
- 🔰 アクアパワー 19:20～19:45 神志那まや

THU(木)

休館日
【木曜日利用案内】
ジム利用のみ 500円(税込) 18:30～21:00
お風呂利用のみ 100円(税込) 19:00～21:00
※来館受付は20時まで
※ジム利用は20時30分まで
※プール・サウナ利用不可
※各種手続きの受付はしておりません。
※お支払いは現金のみとなります。

1st
- キッズダンス 小学生 17:05～17:55 中学生 17:45～18:35 塩月愛
- 予約有料 15名 DANCE コンディショニング 18:45～19:45 塩月愛
- 予約有料 15名 UBOUND (不定期実施予定) 20:00～21:00 穴井智之

2nd
- 週替 予約 有料 エアロオリジナル 中上級 (定員10) エアロ中級 (定員13) 19:00～20:05 三重野和幸

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 19:00～19:45 篠崎万彩乃
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 20:15～21:00 麻生恭平

Pool
- 親子スイム 14:00～14:45 神志那まや
- キッズスイム 15:00～16:00 神志那まや
- キッズスイム 16:10～17:10 神志那・新地
- キッズスイム 17:20～18:20 神志那・新地
- 不定期 予約 有料 前日19時までに予約 SUP YOGA 19:30～20:30 ANNA

FRI(金)

1st
- エアロオリジナル 初中級 10:30～11:10 篠崎万彩乃
- 35名 ピラティス 11:30～12:10 篠崎万彩乃
- 🔰 ZUMBA 12:30～13:10 安部悠
- 🔰 はじめてエアロ 13:30～14:10 小野智美
- BAILA BAILA 14:30～15:10 塩月愛
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 🔰 リトモス 19:30～20:10 篠崎万彩乃
- 14名 KIMAX 20:30～20:55 馬場優人
- 27名 UBOUND 21:15～21:55 馬場優人

2nd
- 🔰25名 KaQiLa 10:30～11:10 SO
- 25名 パワーヨガ スタートフロー 11:30～12:10 村上清
- 25名 骨盤調整ヨガ 13:00～13:40 haruka
- 🔰25名 バレトン 14:00～14:40 廣田りえ
- 🔰25名 ヨガ 15:00～15:40 しゅり
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。
- 🔰25名 ヨガ 19:30～20:10 YANG YANG
- 🔰20名 ポールストレッチ 21:15～21:40 STAFF

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 12:45～13:30 廣田りえ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 15:00～15:45 TOMO
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 20:15～21:00 Kaori
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 21:30～22:15 篠崎万彩乃

Pool
- 🔰 アクアパワー 10:30～10:55 STAFF

SAT(土)

1st
- エアロオリジナル 初中級 10:30～11:10 佐藤真由美
- 🔰35名 ウェーブリング ストレッチ 11:30～12:10 佐藤真由美
- ピラティス 12:30～13:10 麻生恭平
- 🔰 リトモス 13:30～14:10 篠崎万彩乃
- 🔰 太極舞 14:30～15:10 ミッチェル
- 35名 ヨガ 15:30～16:10 TAMAKI
- DDDハウス ワークアウトX 16:30～17:10 塩月愛
- 14名 KIMAX 17:30～18:10 馬場優人
- 隔週 有料 STEP 第2週 初中級 第4週 中級 18:30～19:15 平隆晶
- 隔週 有料 エアロオリジナル 第2週 初中級 第4週 中級 19:30～20:15 平隆晶

2nd
- 🔰25名 ※バスタオル ローホット ハタヨガフロー 10:30～11:10 新納貴子
- 🔰25名 ※バスタオル ローホット 経絡ヨガ 11:30～12:10 渡邊和代
- 🔰20名 暖ポールストレッチ 12:30～12:55 STAFF
- 🔰25名 ※バスタオル ローホットヨガ 13:20～14:00 松下佳菜
- Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 11:30～12:15 篠崎万彩乃
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 14:20～15:05 Kaori
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 17:00～17:45 第2、4週のみ 平隆晶

Pool
- アクアビクス 10:30～11:10 渡邊和代
- かんたん平泳ぎ 12:15～12:40 神志那まや
- 初中級クロール 12:50～13:15 神志那まや
- 個人メドレー 13:25～13:50 神志那まや
- (予約・有料) スイムレッスン 14:00～15:00 神志那まや

SUN(日)

1st
- 🔰 ストレッチ 10:15～10:25
- X55 11:30～12:10 穴井智之
- 27名 UBOUND 12:30～13:10 穴井智之
- TOP RIDE 13:30～14:10 穴井智之
- 🔰 最終週のみ POWER 14:30～15:10 馬場優人
- 最終週のみ FIGHT DO 15:30～16:10 馬場優人

2nd
- 🔰25名 ヨガ 10:30～11:10 岡田恵子
- 🔰20名 バランス 14:45～15:00
- 🔰20名 ポールストレッチ 15:15～15:40 STAFF
- 🔰25名 ボディ コンディショニング ヨガ 16:05～16:45 岩尾佳奈

オープンスタジオ
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 12:00～12:45 篠崎万彩乃
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 14:30～15:15 Kaori
- 予約有料 10名 マシン ピラティス 17:00～17:45 篠崎万彩乃

Pool
- 🔰 アクアウォーク 13:30～13:55 STAFF
- アクアパワー 14:05～14:30 STAFF

レッスン参加の注意事項

- レッスンの左上に記載している人数は定員を設けているレッスンです。定員のあるクラスでは、レッスン開始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数に達した場合は、開始15分前に関わらず、その時点でチケットを配布致します。
- プログラムは急に変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- 暖およびローホットプログラムでは、ヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきます。ご自身のマットをお使いの場合はバスタオルは必要ありません。バスタオルはご自身でお持込みいただくか、レンタルタオルをご利用ください。
- 「暖」は室温約38度
  「ローホット」は室温30～35度の設定となります。
- レッスン開始後の途中退出は、体調不良の場合等の緊急時を除いてご遠慮いただいております。
  ※ヨガのクラスにつきましてはレッスン開始後の入室は出来ません。
- レッスン開始後5分経過しての入室はご遠慮ください。
- スタジオへの入室はインストラクターもしくはスタッフが誘導致します。無断での入室はご遠慮ください。
- レッスンのない時間は、ご自由にスタジオをご利用いただけます。ご予約は行っておりません。利用される際は、スタッフに一言声かけをお願いいたします。尚デッキは使用不可となります。

有料レッスンについて
- ●有料レッスンの受付はフロントにて行っております。
- ●各有料レッスンについては料金が異なります。スタッフにお尋ね下さい。
- ●定員に達し次第受付終了となります。

初心者マークについて
- ●初心者マークの付いているレッスンは初心者の方におすすめのレッスンです。

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