

2021年 4月～ レッスンスケジュール

TIME	MON(月)				TUE(火)				WED(水)				THU(木)				TIME
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	
10:30	エアロ ベータック 45 10:30~11:15 中島 紀子 30	ローホットヨガ 45 10:30~11:15 村上 清 22	VR STRETCHING 15 10:45~11:00 10	アクアピクス 30 10:30~11:00 篠崎 万寿乃 35	ヨガ 45 10:30~11:15 中森 香子 30	フラダンス 45 10:30~11:15 MAKANA 22	いぎいき コンディショニング 60 10:30~11:30 佐藤 真由美 15		パレト 45 10:30~11:15 岡田 恵子 30	ローホットヨガ 45 10:30~11:15 しゆり 22	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10				ハタヨガ 60 10:30~11:30 秋吉 智恵 15	SUP YOGA 60 10:30~11:30 渡辺 祐子 5	
11:00	STEPベータック 45 (月替りレッスン) ZUMBA 45 11:30~12:15 中島 紀子 30	ローホット ピラティス セルコン 60 11:45~12:45 栗崎 美紀 20	MEGADANZ 30 11:15~11:45 10	アクアシェイプ 30 11:10~11:40 篠崎 万寿乃 35	ZUMBA 45 11:30~12:15 小手川 智美 30	KaQILa 45 11:30~12:15 SO 22	マスターフラ 60 12:00~13:00 MAKANA 15		はじめてエアロ 45 11:30~12:15 三重野 和幸 30	ローホットヨガ 45 11:30~12:15 岡田 恵子 22	VR MEGADANZ 30 11:30~12:00 10				アクアワーク 30 11:00~11:30 STAFF 35		
12:00	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人 30	ローホットヨガ 45 12:45~13:45 伊崎 かおり 20	ジャズダンス 60 12:00~13:00 小網 孝子 15	若業スイム 30 12:45~13:15 神志那 まや 5	エアロオリジナル 初級 45 12:45~13:30 阿南 智恵 30	ベリーダンス 入門・初級 45 13:30~14:15 Toesy 22		はじめてSTEP 30 12:30~13:00 三重野 和幸 25	ローホット ストレッチ 30 12:30~13:00 保藤 則康 20	VR フローピラティス 60 12:15~13:15 阿南 智恵 15	VR ストレッチ 15 12:30~12:45 10				アクアピクス 45 11:45~12:30 篠崎 万寿乃 35		
13:00	エアロオリジナル 中級 45 13:15~14:00 三重野 和幸 30	ローホット ピラティス 45 14:05~14:50 伊崎 かおり 20	VR ラディカルエアロ 30 14:45~15:15 10	アクアパワー 30 15:00~15:30 神志那 まや 5	初級クロール 30 13:25~13:55 神志那 まや 5	ピラティス 45 13:45~14:30 阿南 智恵 30		かんたん平泳ぎ 30 13:15~13:45 森迫 智也 30	ローホット ピラティス 20 13:15~13:35 STAFF 20	VR パレエリッスン 60 13:30~14:30 茅切 あかね 7	VR ストレッチ 15 13:30~13:45 10				かんたんバタフライ 30 13:15~13:45 神志那 まや 5		
14:00	フラダンス 入門・初級 45 14:15~15:00 カオリナ 30	ローホット ピラティス 45 14:05~14:50 伊崎 かおり 20	VR ラディカルエアロ 30 14:45~15:15 10	アクアパワー 30 15:00~15:30 神志那 まや 5	かんたん平泳ぎ 30 14:05~14:35 神志那 まや 5	ヨガ 45 14:30~15:15 松下 佳葉 22		はじめてエアロ 45 14:45~15:15 岡田 恵子 35	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR トータルシェイプ 60 14:45~15:45 榎 りつこ 15	VR ストレッチ 15 14:45~15:00 10				中級クロール 30 13:55~14:25 神志那 まや 5		
15:00	ラテンエアロ 45 15:15~16:00 MANA 30	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	VR HYPER O 15 16:45~17:00 25	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		アBOUND 30 15:15~15:45 佐藤 叶福 25	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 16:15~16:45 10	VR ストレッチ 15 16:45~17:00 10				ヨガ 60 14:15~15:15 村上 清 15		
16:00	VR HYPER O 15 16:45~17:00 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	VR STRETCHING 15 17:00~17:15 10	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	VR ELEVEN 15 17:30~17:45 10	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 17:00~17:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 16:30~17:00 10	VR ストレッチ 15 17:00~17:15 10				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
17:00	VR UBOUND 30 17:15~17:45 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	VR STRETCHING 15 17:00~17:15 10	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	VR ELEVEN 15 17:30~17:45 10	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 17:00~17:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 16:30~17:00 10	VR ストレッチ 15 17:00~17:15 10				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
18:00	VR ラディカルステップ 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	VR HYPER O 15 18:15~18:30 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR ストレッチ 15 18:45~19:00 25				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
19:00	VR STRETCHING 15 18:45~19:00 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	VR HYPER O 15 18:15~18:30 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR ストレッチ 15 18:45~19:00 25				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
19:30	POWER 45 19:15~20:00 馬場 優人 30	ローホットヨガ 45 19:15~20:00 松下 佳葉 22	VR OXIGENO 30 18:45~19:15 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR ストレッチ 15 18:45~19:00 25				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
20:00	ZUMBA 45 20:15~21:00 小網 孝子 30	ローホットヨガ 45 20:15~21:00 村上 清 22	VR OXIGENO 30 18:45~19:15 10	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 18:00~18:30 10	VR ストレッチ 15 18:45~19:00 25				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
21:00	エアロオリジナル 中級 45 21:30~22:15 松井 善雄 30	ローホット ストレッチ 30 21:15~21:45 保藤 則康 20	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	VR ストレッチ 15 21:15~21:30 10				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
22:00	エアロオリジナル 中級 45 21:30~22:15 松井 善雄 30	ローホット ストレッチ 30 21:15~21:45 保藤 則康 20	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	VR ストレッチ 15 21:15~21:30 10				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		
23:00	エアロオリジナル 中級 45 21:30~22:15 松井 善雄 30	ローホット ストレッチ 30 21:15~21:45 保藤 則康 20	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR ラディカルエアロ 30 21:30~22:00 10	VR UBOUND 30 18:00~18:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	ローホット ボール&ベルコン 45 13:50~14:35 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 21:15~22:00 今井 祥徳 30	VR ストレッチ 15 21:15~21:30 10				呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清 15		

TIME	FRI(金)				SAT(土)				SUN(日)				TIME
	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	
10:30	エアロオリジナル 初級 45 10:30~11:15 篠崎 万寿乃 30	KaQILa 45 10:30~11:15 SO 22	VR OXIGENO 30 10:45~11:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	エアロオリジナル 初級 45 10:30~11:15 佐藤 真由美 30	ローホットヨガ 45 10:30~11:15 榎 りつこ 22	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		ストレッチ 30 10:30~11:00 STAFF 30				10:30
11:00	ピラティス 45 11:30~12:15 篠崎 万寿乃 30	パワーヨガ スタートフロー 45 11:45~12:30 村上 清 22	VR OXIGENO 30 10:45~11:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ウェープリング ストレッチ 45 11:30~12:15 佐藤 真由美 30	ローホット スローストレッチ 30 11:45~12:15 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 35				11:00
12:00	X 55 (30) 12:30~13:00 茅切 あかね 25	ローホット スタートフロー 45 11:45~12:30 村上 清 22	VR OXIGENO 30 10:45~11:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	FIGURE 8 (45) 12:30~13:15 茅切 あかね 30	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		POWER 45 11:30~12:15 佐藤 叶福 30				12:00
13:00	はじめて エアロ 45 13:30~14:15 小野 智美 30	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	はじめてパレエ 45 19:15~20:00 渡邊 和代 30	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		ヨガ 45 11:40~12:25 竹下 美奈 22				13:00
14:00	BAILA BAILA 45 14:30~15:15 塩月 愛 30	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	FIGURE 8 (45) 12:30~13:15 茅切 あかね 30	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		エアロオリジナル 初級 45 12:40~13:25 渡邊 和代 22				14:00
15:00	STEPオリジナル 初級 45 15:30~16:15 榎 りつこ 25	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	はじめてパレエ 45 13:15~14:00 根本 あんか 22	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		ボール & ベルコン 45 13:45~14:15 STAFF 20				15:00
16:00	MEGADANZ 30 16:30~17:00 25	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	パレエリッスン 75 15:15~16:00 TAMAKI 22	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		UBOUND 45 15:00~15:45 穴井 智之 25				16:00
17:00	POWER 30 17:15~17:45 25	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		美脚ヨガ 45 16:05~16:50 岩馬 佳葉 22				17:00
18:00	VR STRETCHING 15 18:00~18:15 10	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR MEGADANZ 30 17:00~17:30 25				18:00
19:00	FIGHT DO 30 18:30~19:00 25	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR OXIGENO 30 17:45~18:15 25				19:00
20:00	STEPオリジナル 中級 45 19:15~20:00 松井 善雄 30	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR OXIGENO 30 17:45~18:15 25				
21:00	KIMAX エリート15 KIMAX 30 20:15~21:00 櫻 花乃 14	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR OXIGENO 30 17:45~18:15 25				
22:00	UBOUND 45 21:15~22:00 馬場 優人 29	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR OXIGENO 30 17:45~18:15 25				
23:00	エアロオリジナル 中級 45 21:30~22:15 松井 善雄 30	ローホット ストレッチ 30 14:15~14:45 STAFF 20	VR OXIGENO 30 16:45~17:15 10	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清 35	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20	VR ラディカルエアロ 30 10:45~11:15 10		VR OXIGENO 30 17:45~18:15 25				



【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。
- 参加人数に応じてマスク着用必須の場合があります。
- 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場合も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