

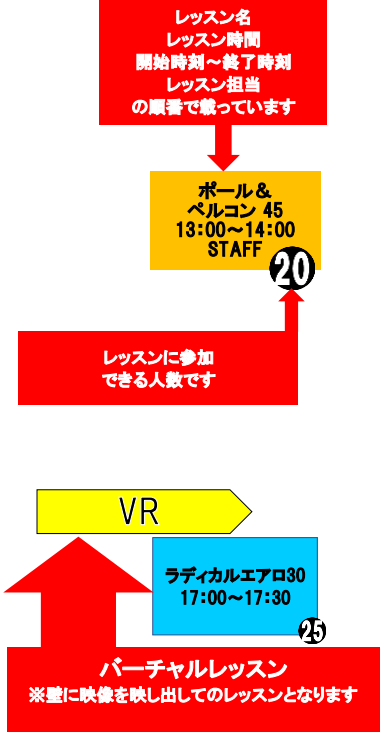
2021年 4月～ レッスンスケジュール

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	いきいき 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	マスタープラ 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 12:45~13:15 栗崎 美紀 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 10	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				アクアワーク 30 11:00~11:30 STAFF 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	初級クロー 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	ベリーダンス 入門・初級 45 13:30~14:15 Toesy 22		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 10	VR ローホットヨガ 45 13:50~14:20 伊崎 かおり 20	VR ストレッチ 15 13:30~13:45 10				かんたんバクフライ 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	POWER 45 14:45~15:30 森迫 智也 30	ヨガ 45 14:30~15:15 松下 佳葉 22		エアロシェイプ 30 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	VR MEGADANZ 30 15:00~15:30 10				中級クロー 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 ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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	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 ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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	UBOUND 30 17:15~17:45 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 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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	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 ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
19:00	STRETCHING 15 18:45~19:00 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 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
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 ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
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 栗崎 美紀 15	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
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 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
22:00	エアロオリジナル 初級 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 16:45~17:15 10	MEGADANZ 30 16:00~16:30 25	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		OXIGENO 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 ローホットヨガ 45 15:05~15:50 伊崎 かおり 22	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		
23:00			VR X55 (30) 22:30~23:00 8								VR ラディカルエアロ 30 22:30~23:00 10						

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

「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。

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 篠崎 万寿乃 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 TOP RIDE 45 11:45~12:30 穴井 智之 15	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 スロートレーニング 30 11:45~12:15 STAFF 20	ローホット ストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20			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	はじめてパレエ 45 13:15~14:00 茅切 あかね 22	VR ラディカルエアロ 30 14:00~14:30 10	フリースタイル ダンス エクササイズ 60 12:45~13:45 HIROMI 15	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			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 ラディカルエアロ 30 14:00~14:30 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			YOGA 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 ラディカルエアロ 30 14:00~14:30 10	パレト 45 13:30~14:15 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	ローホット ボールストレッチ 30 12:30~13:00 STAFF 20			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				14:00	
15:00	STEPオリジナル 初級 45 15:30~16:15 篠崎 万寿乃 25	ローホット ストレッチ 30 15:00~15:45 茅切 あかね 15	VR ラディカルエアロ 30 14:00~14:30 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				15:00	
16:00	MEGADANZ 30 16:30~17:00 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 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				16:00	
17:00	POWER 30 17:15~17:45 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 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				17:00	
18:00	STRETCHING 15 18:00~18:15 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 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				18:00	
19:00	FIGHT DO 30 18:30~19:00 25	ローホット ストレッチ 30 18:30~19:00 YANG YANG 22	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				19:00	
20:00	STEPオリジナル 中級 45 19:15~20:00 松井 善雄 30	ハタフロー 45 19:15~20:00 YANG YANG 22	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				20:00	
21:00	KIMAX エリート15 KIMAX 30 20:15~21:00 松花乃 14	リラクソヨガ 45 21:00~21:45 松井 善雄 22	VR ラディカルエアロ 30 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				21:00	
22:00	UBOUND 45 21:15~22:00 馬場 優人 29	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 16:45~17:15 10	アクアピクス 45 11:00~11:45 篠崎 和代 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			アクアワーク 30 13:00~13:30 STAFF 35				22:00	
23:00			VR FIGHT DO 30 22:00~22:30 10											23:00



【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。

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