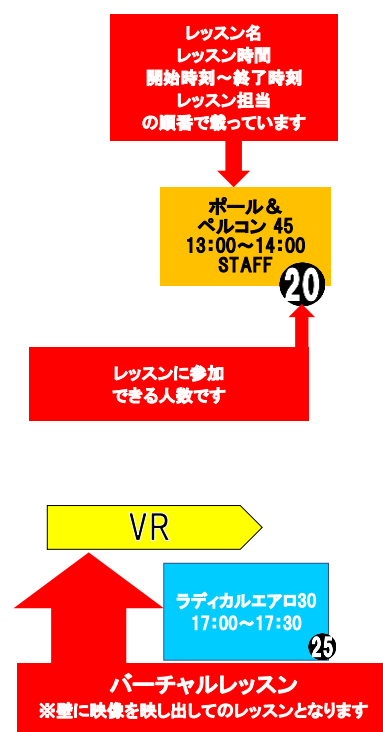


# 2022年 7月～ レッスンスケジュール

	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 ベニツク 40 10:30～11:10 中島 紀子 35	ローホット ピラティス セルコン 40 10:30～11:10 村上 清 22		アクアピクス 40 10:30～11:10 徳嶋 万寿子 35	ヨガ 40 10:30～11:10 中森 恭子 35	フラダンス 40 10:30～11:10 MAKANA 22	いきいき コンディショニング 40 10:30～11:10 佐藤 真由美 15		バレット 40 10:30～11:10 岡田 恵子 35	ローホット ピラティス 40 10:30～11:10 江島 聖子 22	ヨガ 40 10:30～11:10 Kanako 15				VR MEGADANZ 30 10:45～11:15 10	10:30	
11:00								スイムレッスン 60 11:00～12:00 神志那 まや 5					アクアワーク 30 11:00～11:30 STAFF 35				11:00
11:30	ZUMBA 40 11:30～12:10 中島 紀子 35	ローホット ピラティス セルコン 60 11:45～12:45 要予約・有料 11:45～12:45 馬場 優人 20			ZUMBA 40 11:30～12:10 小手川 智美 35	KaQILa 40 11:30～12:10 SO 22			はじめてエアロ 40 11:30～12:10 三重野 和希 35	ローホット ピラティス 40 11:30～12:10 岡田 恵子 22	ZUMBA 40 11:30～12:10 起田 利香 15		アクアワーク 30 11:35～12:05 STAFF 35				11:30
12:00																	12:00
12:30	FIGHT DO 25 12:30～12:55 馬場 優人 35	ローホット ピラティス 40 12:00～12:40 小瀬 孝子 15		若瀬スイム 25 12:45～13:10 神志那 まや 5	エアロオリジナル 初級 40 12:30～13:10 阿南 智恵 35	青竹エクササイズ 40 12:30～13:10 岡田 恵子 22	マスターフラ 40 12:00～12:40 MAKANA 15	かんたん青泳ぎ 25 12:30～12:55 神志那 まや 5	はじめてSTEP 25 12:30～12:55 三重野 和希 30	ローホット ポールストレッチ 25 12:30～12:55 STAFF 20	ピラティスフロー 40 12:30～13:10 阿南 智恵 15		アクアワーク 30 11:35～12:05 STAFF 35				12:30
13:00																	13:00
13:30	エアロオリジナル 中級 40 13:15～13:55 三重野 和希 35	ローホット ピラティス 40 13:00～13:40 VR ラディカルエアロ 30 13:30～14:00 10		かんたんバタフライ 25 13:25～13:50 神志那 まや 5	ピラティス 40 13:30～14:10 阿南 智恵 35	ベリーダンス 入門・初級 40 13:30～14:10 sakuya 22	X55 (30) 13:30～14:00 8	かんたんクロール 25 13:15～13:40 神志那 まや 5	はじめてSTEP 25 13:15～13:40 三重野 和希 30	ローホット 体幹トレーニング 25 13:15～13:40 佐藤 叶楓 20	エアロオリジナル 初級 40 13:30～14:10 STAFF 15					13:30	
14:00																	14:00
14:30	フラダンス 入門・初級 40 14:15～14:55 カオリナ 35	ローホット ピラティス 40 14:05～14:45 伊崎 美由紀 20			ZUMBA TONING 40 14:30～15:10 ミツチエ 25	ヨガ 40 14:30～15:10 松下 佳美 22		かんたん平泳ぎ 25 13:50～14:15 神志那 まや 5	エアロオリジナル 初級 40 14:15～14:55 安部 さくら 35	ローホット トータルボディケア 40 14:00～14:40 佐藤 叶楓 20						ヨガ呼吸法 40 火の呼吸 14:15～14:55 村上 清 15	14:30
15:00																	15:00
15:30	ラテンエアロ 40 15:15～15:55 MANA 35	ローホット ピラティス 40 15:00～15:40 VR ラディカルエアロ 30 15:15～15:45 10							POWER 40 15:15～15:55 佐藤 叶楓 22	ローホット ピラティス 40 15:05～15:45 伊崎 美由紀 20	エアロオリジナル 初級 40 15:15～15:55 STAFF 15						15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00	VR HYPER G 15 16:45～17:00 25	VR UBOUND 30 17:15～17:45 25	VR ラディカルエアロ 30 17:00～17:30 25	VR STRETCHING 15 17:00～17:15 10	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 10	VR UBOUND 30 18:00～18:30 25	VR ラディカルエアロ 30 17:45～18:15 25	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 25	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 25	VR ラディカルエアロ 30 18:00～18:30 25					17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30	POWER 40 19:15～19:55 馬場 優人 30	ローホット ハタフロー40 19:15～19:55 ANNA 22			ラディカルエアロ 30 19:15～19:45 25	ラディカルエアロ 30 19:15～19:45 25		アクアワーク 25 19:30～19:55 神志那 まや 5	エアロオリジナル 中上級 40 19:15～19:55 三重野 和希 30	ローホット・センス ピラティスⅡ(25) 18:30～19:55 アフロディテ 20	TOP RIDE 40 19:30～20:10 穴井 智之 15					19:30	
20:00																	20:00
20:30	ZUMBA 40 20:15～20:55 小瀬 孝子 25	ローホット ピラティス 40 20:15～20:55 村上 清 22			FIGHT DO 40 20:15～20:55 馬場 優人 35	アロマヨガ 40 20:15～20:55 RIKA 22		スイムレッスン 60 20:10～21:10 神志那 まや 5	HIP HOP 40 20:15～20:55 ZaCo 35	ローホット 骨盤調整ヨガ 40 20:15～20:55 増加 20	エアロオリジナル 初級 40 20:30～21:10 馬場 優人 8					20:30	
21:00																	21:00
21:30	FIGHT DO 30 21:15～21:45 25	VR STRETCHING 15 22:00～22:15 25			エアロオリジナル 初級 40 21:15～21:55 佐藤 真由美 35	エアロオリジナル 初級 40 21:15～21:55 佐藤 真由美 35			X55(40) 21:15～21:55 穴井 智之 30	ローホットウェーブ リングストレッチ 25 21:15～21:40 馬場 優人 22	エアロバインパクト 40 20:30～21:10 馬場 優人 10					21:30	
22:00																	22:00
22:30																	22:30
23:00																	23:00

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 40 10:30～11:10 徳嶋 万寿子 35	KaQILa 40 10:30～11:10 SO 22	VR OXIGENO 30 10:45～11:15 10	アクアピクス シェイプ 40 10:30～11:10 村上 清 35	エアロオリジナル 初級 40 10:30～11:10 佐藤 真由美 35	ローホット リンパケアとヨガ60 10:20～11:20 徳嶋 万寿子 22	VR ラディカルエアロ 30 10:45～11:15 10		ストレッチ 25 10:30～10:55 STAFF 35				10:30
11:00													11:00
11:30	ピラティス 40 11:30～12:10 徳嶋 万寿子 35	パワーヨガ スタートフロー 40 11:45～12:25 村上 清 22	VR ラディカルエアロ 30 11:30～12:00 10		ウェービング ストレッチ 40 11:30～12:10 佐藤 真由美 35	ローホット ヨガ 40 11:35～12:15 RIKA 22	VR STEP 中級 テクニク 25 11:30～11:55 阿南 智恵 8		POWER 40 11:30～12:10 佐藤 叶楓 30	ヨガ 40 11:40～12:20 岡田 恵子 22			11:30
12:00													12:00
12:30	X 55 (25) 12:30～12:55 茅切 あかね 30	ローホット ピラティス 40 12:00～12:40 村上 清 22	VR STRETCHING 15 12:30～12:45 10		FIGURE8(40) MEGADANZ(40) 12:30～13:10 茅切 あかね 35	ローホット ピラティス 25 12:45～13:10 佐藤 叶楓 20	VR HYPER G 15 12:45～13:10 10		X55 (40) 12:30～13:10 穴井 智之 30	エアロオリジナル 初級 25 12:45～13:10 STAFF 22			12:30
13:00													13:00
13:30	はじめてエアロ 40 13:30～14:10 小野 智美 35	ローホット ピラティス 40 13:15～13:55 茅切 あかね 22	VR MEGADANZ 30 13:00～13:30 10		バレット 40 13:30～14:10 茅切 あかね 35	ローホット ピラティス 40 13:30～14:10 ANNA 22	VR フラダンス中上級 60 13:45～14:45 カオリナ 30		ZUMBA 40 13:30～14:10 小手川 智美 35	ローホット ピラティス 40 13:50～14:30 佐藤 叶楓 20			13:30
14:00													14:00
14:30	BAILA BAILA 40 14:30～15:10 増月 愛 35	ローホット ピラティス 40 14:15～14:55 茅切 あかね 22	VR ラディカルエアロ 30 14:00～14:30 10		UBOUND 25 14:30～14:55 佐藤 叶楓 25	ローホット ピラティス 40 14:30～15:10 ミツチエ 22	VR パレエッスン 60 15:00～16:00 茅切 あかね 22		UBOUND 40 14:30～15:10 穴井 智之 25	エアロオリジナル 初級 25 15:20～15:45 STAFF 20			14:30
15:00													15:00
15:30	STEPオリジナル 初級 40 15:30～16:10 徳嶋 万寿子 30	ローホット ピラティス 40 15:15～15:55 しゅり 22	VR FIGURE 8 (40) 15:40～16:20 茅切 あかね 15		ヨガ 40 15:30～16:10 TAMAKI 35	ローホット ピラティス 25 15:30～15:55 STAFF 20	VR MEGADANZ 30 16:15～16:45 25		FIGHT DO 30 15:30～16:00 25	エアロオリジナル 初級 25 16:05～16:45 岩馬 佳美 22			15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	リトモス 40 19:30～20:10 徳嶋 万寿子 35	ローホット ピラティス 40 19:10～19:50 YANGYANG 22	VR TOP RIDE 40 19:30～20:10 穴井 智之 15		X55 (30) 19:25～19:55 25								19:30
20:00													20:00
20:30	KIMAX 25 20:30～20:55 馬場 優人 14	ローホット ピラティス 40 20:15～20:40 STAFF 20	VR YANG YANG 20:30～21:10 15										20:30
21:00													21:00
21:30	UBOUND 40 21:15～21:55 馬場 優人 25												21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00



【レッスンについてのお知らせ】

- 全てのレッスンに定員を設けております。(泳法クラス除く)
- 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。(並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