

# much color fitness レッスンスケジュール (2024.4~)

MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)						
Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool				
エアロベーシック 10:30~11:10 中島 紀子	(定員25) ローホットヨガ 10:30~11:10 村上 清	アクアピクス 10:30~11:10 篠崎 万彩乃	(定員35) ヨガ 10:30~11:10 中森 恭子	フラダンス 10:30~11:10 MAKANA		バレトン 10:30~11:10 岡田 恵子	(定員25) 暖ヨガ 10:30~11:10 江藤 聖子		<b>休館日</b> <b>【木曜日利用案内】</b> 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いません。 ※お支払いは現金のみとなります。			エアロ初級 10:30~11:10 篠崎 万彩乃	(定員25) KaQiLa 10:30~11:10 SO	アクアパワー 10:30~10:55 STAFF	エアロ初級 10:30~11:10 佐藤 真由美	(予約有料 定員25) 緩リフパチア &ヨガ 10:20~11:20 榎 りつこ		アクアピクス40 11:00~11:40 渡邊 和代	ストレッチ 10:15~10:25 (定員25) ヨガフロー 10:30~10:55 岡田 恵子					
ZUMBA 11:30~12:10 中島 紀子	(予約有料 定員20) ローホット ピラティス セルコン 11:45~12:45 神志那 まや	(予約有料 定員5) スイムレッスン 11:30~12:30 神志那 まや	(定員25) ZUMBA KaQiLa 11:30~12:10 小手川 智美	(定員25) KaQiLa 11:30~12:10 SO		はじめてエアロ 11:30~12:10 三重野 和幸	(定員25) 暖ヨガ 11:30~12:10 岡田 恵子	1.3.5週 アクアパワー 江藤 2.4週 アクアピクス 篠崎 11:30~12:10					(定員35) ピラティス 11:30~12:10 篠崎 万彩乃	(定員25) パワーヨガ スタートフロー 11:30~12:10 村上 清		(定員35) ウェープリング ストレッチ 11:30~12:10 佐藤 真由美	(定員25) ローホットヨガ 11:35~12:15 RIKA		かんたん背泳ぎ 12:15~12:40 神志那 まや	11:05~11:45 (定員25) ヨガフロー 10:30~10:55 岡田 恵子				
FIGHT DO 12:30~12:55 馬場 優人	(定員25) ローホットヨガ 12:45~13:10 神志那 まや	若業スイム 12:30~13:10 神志那 まや	エアロ初級 12:30~13:10 青竹	(定員25) エクササイズ 12:30~13:10 岡田 りえ		ステップ初級 12:30~12:55 三重野 和幸	(定員20) 暖ホールストレッチ 12:30~12:55 STAFF						(定員25) X55 12:45~13:10 穴井 智之	(定員25) リラクセスヨガ 13:00~13:40 YUMI		(定員35) ピラティス 12:30~13:10 麻生 恭平	(定員20) かんたん背泳ぎ 12:15~12:40 神志那 まや	11:30~12:10 穴井 智之	12:30~13:10 POWER (不定期)	12:30~13:10 エアロ初級 12:45~13:10 山下 智子				
エアロ中級 13:15~13:55 三重野 和幸	13:00~13:40 園田 美由紀	かんたんバタフライ 13:25~13:50 神志那 まや	(定員35) ピラティス 13:30~14:10 TOMO	パリーダンス 入門・初級 13:30~14:10 Tossy	かんたんクロール 13:15~13:40 森迫 哲也	(月替レッスン) 4.6.8月 ZUMBA 5.7.9月 ほくしエイブ 13:15~13:55 榎 りつこ	(定員20) ローホット体験 トレーニング 13:15~13:40 佐藤 叶梧						13:30~14:10 小野 智美	(定員25) バレトン 14:00~14:40 廣田 梨恵		(定員27) UBOUND 14:30~15:10 塩月 愛	13:15~13:55 リトモス	13:30~14:10 松下 佳菜	13:30~14:10 穴井 智之	13:30~14:10 ZUMBA 13:30~14:10 小手川 智美	13:30~13:55 アクアウォーク 13:30~13:55 STAFF			
フラダンス 入門・初級 14:15~14:55 カオリナ	(定員25) ローホット 美尻骨盤 トレーニング 14:00~14:40 神志那 まや	中級クロール 14:05~14:30 神志那 まや	(定員35) ヨガ 14:30~15:10 松田 佳菜	(定員15) ZUMBA TONING 14:30~15:10 ミツチエル	14:25~14:50 森迫 哲也	エアロ初級 14:15~14:55 安部 さくら	(定員20) ローホット ボディケア 14:00~14:40 佐藤 叶梧						14:00~14:45 親子スイム	14:00~14:40 廣田 梨恵		(定員25) ヨガ 15:00~15:40 しゅり	14:00~15:00 UBOUND 14:30~15:10 佐藤 叶梧	14:15~14:55 ミツチエル	14:00~15:00 神志那 まや	14:30~15:10 穴井 智之	14:45~15:00 パランス 14:45~15:00 (定員20)			
ラテンエアロ 15:15~15:55 MANA	15:00~15:40 Kaori	アクアパワー 15:00~15:25 神志那 まや	(定員35) 美尻ヨガ 15:25~15:50 松田 佳菜	マスターフラ 15:30~16:10 MAKANA		POWER 15:15~15:55 馬場 優人	15:05~15:45 Kaori						15:00~16:00 キッズスイム	15:00~16:00 神志那 まや		15:30~16:10 TAMAKI	14:00~15:00 神志那 まや	15:30~16:10 穴井 智之	15:15~15:40 STAFF	15:30~16:10 FIGHT DO (最終週のみ)	15:15~15:40 STAFF			
Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	16:00~17:00 カオリナ		Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。		Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。						16:10~17:10 キッズスイム	16:10~17:10 神志那・森迫	Studio Free この時間帯は 自由にご利用 頂けます。	16:30~17:10 DDDハウス ワークアウトX 塩月 愛	16:30~17:10 自由にご利用 頂けます。	16:05~16:45 岩尾 佳奈	16:05~16:45 岩尾 佳奈	16:05~16:45 岩尾 佳奈	16:05~16:45 岩尾 佳奈			
POWER 19:15~19:55 佐藤 叶梧	(定員25) 暖ハタフロー 19:15~19:55 ANNA	(予約有料 定員5) スイムレッスン 19:30~20:30 神志那 まや	TOP RIDE 19:20~20:00 穴井 智之	(定員20) ピラティス 19:15~19:55 麻生 恭平		(月替レッスン) 4.6.8月 ステップ初級 5.7.9月 エアロ中級 19:15~19:55 篠崎 万彩乃	(定員20) ローホットセンス ピラティスII 19:10~19:50 アフロディーテ	アクアパワー 19:20~19:45 神志那 まや					17:05~17:55 小学生 17:45~18:35 中学生 塩月 愛	17:20~18:20 キッズスイム	17:05~17:55 自由にご利用 頂けます。	17:30~18:10 KIMAX 17:30~18:10 馬場 優人	17:30~18:10 自由にご利用 頂けます。	17:30~18:10 自由にご利用 頂けます。	17:30~18:10 自由にご利用 頂けます。	17:30~18:10 自由にご利用 頂けます。	17:30~18:10 自由にご利用 頂けます。			
ZUMBA 20:15~20:55 小網 孝子	(定員25) 暖ヨガ 20:15~20:55 村上 清		FIGHT DO 20:20~21:00 馬場 優人	(定員25) スタイルアップ ヨガ 20:15~20:55 amy		HIP HOP 20:15~20:55 ZaCo	(定員25) 暖骨盤調整 ヨガ 20:15~20:55 haruka						20:00~21:00 穴井 智之	20:30~20:55 KIMAX 馬場 優人	20:20~21:00 YANG YANG	20:20~21:00 YANG YANG		20:20~21:00 YANG YANG						
Girl's HIPHOP 21:15~21:55 あん	(定員20) ローホット ボディケア 21:15~21:55 佐藤 叶梧		エアロ初級 21:20~22:00 佐藤 真由美	HIP HOP 21:15~21:55 ZaCo		X55 21:15~21:55 穴井 智之	(定員25) 暖ウェープリング ストレッチ 21:15~21:40 佐藤 真由美						21:15~21:55 UBOUND 馬場 優人	21:15~21:55 STAFF										

●定員のあるクラスでは、レッスン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時点でチケットを配布いたします)  
 ●暖・ローホットレッスンでスタジオ内のマットを使用する場合は、バスタオルを  
 敷いてご使用ください。レンタルタオルもご用意しております。  
 ●レッスン開始後5分経過してのご参加はご遠慮ください。  
 ●レッスンの強度についてはスタッフにお尋ねください。

## 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 年未年始  
 TEL (097)567-7555