

much color fitness レッスンスケジュール

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 村上清	アクアピクス 10:30~11:10 篠崎万彩乃	(定員35) ヨガ 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 江藤聖子		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) 暖ヨガ & ヨガ 10:20~11:20 櫻りつこ		アクアピクス40 11:00~11:40 渡邊和代	(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) SO 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	アクアシェイブ 11:30~12:10 篠崎万彩乃				(定員35) ピラティス 11:30~12:10 園田美由紀	(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 kanako		かんたん背泳ぎ 12:15~12:40 神志那まや	(定員20) ボールストレッチ 12:30~12:55 STAFF	アクアウォーク 13:30~13:55 STAFF	X55 11:30~12:10 穴井智之				
FIGHT DO 12:30~12:55 馬場優人	(定員25) ローホットヨガ 13:00~13:40 園田美由紀	若業スイム 12:45~13:10 神志那まや	エアロ初級 12:30~13:10 TOMO	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					11月UBOUND 12月POWER 12:30~12:55 佐藤叶梧	ストレッチ 12:30~12:40 (定員25) リラクゼーション 13:00~13:40 YUMI	(定員35) ピラティス 12:30~13:10 麻生恭平	(定員20) ボールストレッチ 12:30~12:55 STAFF	かんたん背泳ぎ 12:15~12:40 神志那まや	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	POWER 12:30~13:10 若杉美咲					
エアロ中級 13:15~13:55 三重野和幸	(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	かんたんバタフライ 13:25~13:50 神志那まや	TOMO 13:30~14:10 Tossy	バリーダンス 入門・初級 13:30~14:10 Tossy		(月替レッスン) 10.12.2月 ZUMBA 11.1.3月 ほくしシェイブ 13:15~13:55 櫻りつこ	(定員20) ローホット体験 トレーニング 13:15~13:40 佐藤叶梧					はじめてエアロ 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25) ヨガ 14:30~15:10 ミツチエル	(定員20) ローホット ピラティス Kaori	リトモス 13:20~14:00 松下佳菜	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	UBOUND 13:30~14:10 穴井智之	ZUMBA 13:30~14:10 小手川智美	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20) ローホット ピラティス 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 松下佳菜	マスターフラ 15:30~16:10 MAKANA		エアロ初級 14:15~14:55 安部さくら	(定員20) ローホットヨガ 15:05~15:45 Kaori					キッズスイム 14:00~14:45 神志那まや	BAILA BAILA 14:30~15:10 塩月愛	(定員25) ヨガ 15:00~15:40 しゅり	(定員35) ヨガ 15:30~16:10 TAMAKI	太極舞 14:30~15:10 ミツチエル	個人メドレー 13:25~13:50 神志那まや	TOP RIDE 14:30~15:10 (定員20) バラス 14:45~15:00	穴井智之 (定員20) ボールストレッチ 15:15~15:40 STAFF	アクアウォーク 14:05~14:30 STAFF				
ラテンエアロ 15:15~15:55 MANA	(月3回 予約有料) フラダンス 16:00~17:00 カオリナ	美尻ヨガ 15:25~15:50 松下佳菜	(定員35) 美尻ヨガ 15:25~15:50 松下佳菜	マスターフラ 15:30~16:10 MAKANA		POWER 15:15~15:55 馬場優人	キッズスイム 15:00~16:00 神志那まや					キッズスイム 16:00~16:00 神志那まや	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。	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。	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。	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。	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。	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。
Studio Free 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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。	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。
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 穴井智之	(定員20) 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) 10.12.2月 ステップ初級 11.1.3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				キッズスイム 17:05~17:55 神志那まや	小学生 17:05~17:55 中学生 17:45~18:35 塩月愛	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。	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。	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。	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。	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。	この時間帯は 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	神志那まや	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					キッズスイム 17:20~18:20 神志那まや	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。	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。	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。	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。	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。	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。
JAZZ 21:15~21:55 小網孝子	(定員20) ローホットトータル 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	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					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。	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。	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。	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。	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。	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。	この時間帯は 自由にご利用 頂けます。

●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 年末年始
 TEL (097)567-7555