

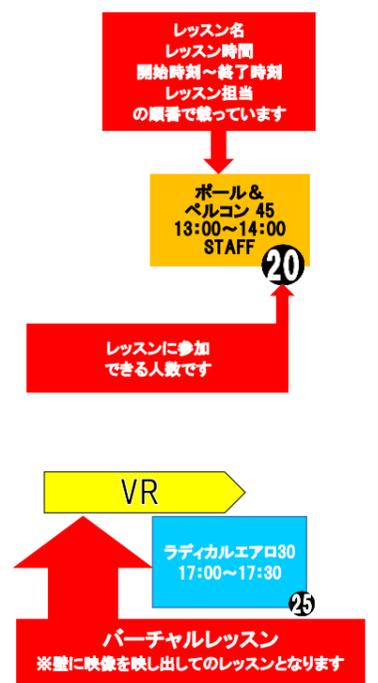
2021年 6月～ レッスンスケジュール

TIME	MON(月)				TUE(火)				[ジムエリア] バイクレッスン 30	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)		1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool	1st	2nd	3rd(プラススタジオ)	Pool		TIME
10:30	エアロ ベーシック 45	ローホットヨガ 45	アキアピクス 30	アクアピクス 30	ヨガ 45	フラダンス 45	いきいき コンディショニング 60	バイクレッスン 30	パレト 45	ローホットヨガ 45	ローホットヨガ 45					SUP YOGA 60	10:30	
11:00	中島 紀子 30	村上 清 22	関&リンパ美人 エクササイズ 60	関&リンパ美人 エクササイズ 60	中森 香子 30	MAKANA 22	10:30~11:15	三重野 和幸 30	岡田 恵子 30	しゆり 22	MEGADANZ 30	アクアワーク 30			MEGADANZ 30	要予約・有料	11:00	
11:30	STEPベーシック 45	ZUMBA 45	アクアシェイプ 30	アクアシェイプ 30	ZUMBA 45	KaQILa 45	10:30~11:30	要予約・有料	はじめてエアロ 45	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアワーク 30			MEGADANZ 30	渡辺 祐子 30	11:30	
12:00	中島 紀子 30	ローホットピラティス セルコン 60	ジャズダンス 60	若業スイム 30	小手川 智美 30	SO 22	11:30~12:15	神志那 まや 30	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		12:00	
12:30	FIGHT DO 30	要予約・有料	12:00~13:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:30~13:15	12:00~13:00	5	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		12:30	
13:00	エアロオリジナル 中級 45	ローホットピラティス 45	ラディカルエアロ 30	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		13:00	
13:30	13:15~14:00	要予約・有料	13:30~14:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		13:30	
14:00	フラダンス 入門・初級 45	ローホットピラティス 45	ラディカルエアロ 30	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		14:00	
14:30	14:15~15:00	要予約・有料	14:30~15:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		14:30	
15:00	15:15~16:00	要予約・有料	15:30~16:30	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		15:00	
15:30	15:15~16:00	要予約・有料	15:30~16:30	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		15:30	
16:00	16:00~16:30	要予約・有料	16:30~17:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		16:00	
16:30	16:00~16:30	要予約・有料	16:30~17:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		16:30	
17:00	17:00~17:30	要予約・有料	17:30~18:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		17:00	
17:30	17:00~17:30	要予約・有料	17:30~18:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		17:30	
18:00	18:00~18:30	要予約・有料	18:30~19:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		18:00	
18:30	18:00~18:30	要予約・有料	18:30~19:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		18:30	
19:00	19:00~19:30	要予約・有料	19:30~20:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		19:00	
19:30	19:15~20:00	要予約・有料	19:30~20:15	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		19:30	
20:00	20:15~21:00	要予約・有料	20:30~21:15	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		20:00	
20:30	20:15~21:00	要予約・有料	20:30~21:15	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		20:30	
21:00	21:00~21:30	要予約・有料	21:30~22:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		21:00	
21:30	21:00~21:30	要予約・有料	21:30~22:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		21:30	
22:00	21:30~22:15	要予約・有料	22:30~23:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		22:00	
22:30	21:30~22:15	要予約・有料	22:30~23:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		22:30	
23:00	21:30~22:15	要予約・有料	22:30~23:00	若業スイム 30	エアロオリジナル 初級 45	12:45~13:30	12:45~13:30	15	はじめてSTEP 30	ローホットヨガ 45	MEGADANZ 30	アクアピクス 45			アクアピクス 45		23:00	

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
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	KaQILa 45	VR	アクアピクス 30	エアロオリジナル 初級 45	ローホットヨガ 45	VR	アクアピクス 45	ストレッチ 30				10:30
11:00	10:30~11:15	村上 清 22	OXIGENO 30	アクアピクス 30	10:30~11:15	村上 清 22	ラディカルエアロ 30	アクアピクス 45	10:30~11:00	竹下 美奈 22			11:00
11:30	ピラティス 45	パワーヨガ	ラディカルエアロ 30	ウェープリング	11:30~12:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	11:30~12:00	竹下 美奈 22			11:30
12:00	11:30~12:15	村上 清 22	ラディカルエアロ 30	ウェープリング	11:30~12:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	11:30~12:00	竹下 美奈 22			12:00
12:30	X55 (30)	はじめてパレエ	MEGADANZ 30	ウェープリング	12:30~13:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	12:30~13:00	竹下 美奈 22			12:30
13:00	12:30~13:00	要予約・有料	13:00~13:30	ウェープリング	12:30~13:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	12:30~13:00	竹下 美奈 22			13:00
13:30	13:15~14:00	要予約・有料	13:30~14:00	ウェープリング	13:00~14:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	13:00~14:00	竹下 美奈 22			13:30
14:00	13:30~14:15	要予約・有料	14:00~14:30	ウェープリング	13:30~14:15	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	13:30~14:15	竹下 美奈 22			14:00
14:30	14:15~15:00	要予約・有料	14:30~15:00	ウェープリング	14:15~15:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	14:15~15:00	竹下 美奈 22			14:30
15:00	14:30~15:15	要予約・有料	15:00~15:45	ウェープリング	15:15~16:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	15:15~16:00	竹下 美奈 22			15:00
15:30	15:00~15:45	要予約・有料	15:30~16:15	ウェープリング	15:15~16:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	15:15~16:00	竹下 美奈 22			15:30
16:00	15:30~16:15	要予約・有料	16:30~17:15	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			16:00
16:30	16:00~16:30	要予約・有料	16:30~17:15	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			16:30
17:00	16:30~17:00	要予約・有料	16:30~17:15	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			17:00
17:30	17:00~17:30	要予約・有料	17:00~17:30	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			17:30
18:00	17:30~18:00	要予約・有料	17:30~18:00	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			18:00
18:30	18:00~18:30	要予約・有料	18:00~18:30	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			18:30
19:00	18:30~19:00	要予約・有料	18:30~19:00	ウェープリング	16:00~16:45	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	16:00~16:45	竹下 美奈 22			19:00
19:30	19:15~20:00	要予約・有料	19:10~19:55	ウェープリング	19:30~20:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	19:30~20:00	竹下 美奈 22			19:30
20:00	19:30~20:00	要予約・有料	19:30~20:00	ウェープリング	19:30~20:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	19:30~20:00	竹下 美奈 22			20:00
20:30	20:15~21:00	要予約・有料	20:25~20:55	ウェープリング	20:15~21:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	20:15~21:00	竹下 美奈 22			20:30
21:00	21:00~21:30	要予約・有料	21:00~21:30	ウェープリング	21:00~21:30	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	21:00~21:30	竹下 美奈 22			21:00
21:30	21:15~22:00	要予約・有料	21:15~22:00	ウェープリング	21:15~22:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	21:15~22:00	竹下 美奈 22			21:30
22:00	21:15~22:00	要予約・有料	21:15~22:00	ウェープリング	21:15~22:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	21:15~22:00	竹下 美奈 22			22:00
22:30	21:15~22:00	要予約・有料	21:15~22:00	ウェープリング	21:15~22:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	21:15~22:00	竹下 美奈 22			22:30
23:00	21:15~22:00	要予約・有料	21:15~22:00	ウェープリング	21:15~22:00	村上 清 22	HAPPY I STEP 30	アクアピクス 45	21:15~22:00	竹下 美奈 22			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。
 (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