2025年 10月～ レッスンスケジュール

MON(月)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
エアロベーシック 10:30~11:10 中島紀子	25名 ※バスタオル ローホットヨガ 10:30~11:10 村上清		アクアビクス 10:30~11:10 篠崎万彩乃
ZUMBA 11:30~12:10 中島紀子	予約有料 20名 ローホットピラティスセルコン 11:45~12:45 房崎美紀		予約 有料 5名 スイムレッスン 11:30~12:30 神志那まや
FIGHT DO 12:30~12:55 馬場優人	25名 ※バスタオル ローホットヨガ 13:00~13:40 園田美由紀	予約有料 12名 マシンピラティス 13:00~13:45 廣田りえ	若葉スイム 12:45~13:10 神志那まや
エアロオリジナル中級 13:15~13:55 三重野和幸			かんたんバタフライ 13:25~13:50 神志那まや
フラダンス 入門・初級 14:15~14:55 カオリナ		予約有料 12名 マシンピラティス 14:15~15:00 Kaori	中級クロール 14:05~14:30 神志那まや
ラテンエアロ 15:15~15:55 MANA			アクアパワー 15:00~15:25 神志那まや
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。		
14名 HIIT&ボクシング 19:15~19:55 廣田りえ	25名 ※バスタオル 暖ハタフロー 19:15~19:55 ANNA	予約有料 12名 マシンピラティス 19:15~20:00 TOMO	予約 有料 5名 スイムレッスン 19:30~20:30 神志那まや
ZUMBA 20:15~20:55 小網孝子	25名 ※バスタオル 暖ヨガ 20:15~20:55 村上清	予約有料 12名 マシンピラティス 20:15~21:00 Kaori	
JAZZ 21:15~21:55 小網孝子			

TUE(火)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
35名 ヨガ 10:30~11:10 中森恭子	フラダンス 10:30~11:10 MAKANA	予約有料 12名 マシンピラティス 10:30~11:15 廣田りえ	
ZUMBA 11:30~12:10 小手川智美	25名 KaQiLa 11:30~12:10 SO	予約有料 12名 マシンピラティス 11:30~12:15 廣田りえ	
エアロオリジナル初級 12:30~13:10 TOMO	25名 青竹エクササイズ 12:30~13:10 岡田りえ		
35名 ピラティス 13:30~14:10 TOMO	ペリーダンス 入門・初級 13:30~14:10 Tossy		
35名 ヨガ 14:30~15:10 松下佳菜	15名 ZUMBA TONING 14:30~15:10 ミッチェル		
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。		
TOP RIDE 19:20~20:00 穴井智之		予約有料 12名 マシンピラティス 19:15~20:00 麻生恭平	
FIGHT DO 20:20~21:00 馬場優人	25名 スタイルアップヨガ 20:15~20:55 amy		
エアロオリジナル初級 21:30~22:10 佐藤真由美	HIP HOP 21:15~21:55 ZaCo	予約有料 12名 マシンピラティス 21:00~21:45 篠崎万彩乃	
	HIP HOP(有料) 22:00~22:30 ZaCo		

WED(水)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
バレトン 10:30~11:10 岡田恵子	25名 ※バスタオル 暖ヨガ 10:30~11:10 江藤聖子		
はじめてエアロ 11:30~12:10 三重野和幸	25名 ※バスタオル 暖ヨガ 11:30~12:10 岡田恵子		アクアシェイプ 11:30~12:10 篠崎万彩乃
ステップ初中級 12:30~12:55 三重野和幸	20名 暖バランス 12:45~13:00	予約有料 12名 マシンピラティス 13:00~13:45 TOMO	
月替レッスン (10、12、2月) ZUMBA (11、1、3月) リンパケア&腸活ex 13:15~13:55 榎りつこ	20名 (10、12、2月) 暖ポール&ペルコン (11、1、3月) 暖ポール&ソラコン 13:30~14:10 STAFF		
エアロオリジナル初中級 14:15~14:55 安部さくら		予約有料 12名 マシンピラティス 14:45~15:30 Kaori	
POWER 15:15~15:55 馬場優人			
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。		
(月替レッスン) (4、6、8月) ステップ初中級 (5、7、9月) エアロ中上級 19:15~19:55 篠崎万彩乃	20名 ※バスタオル ローホットセンスピラティス 19:00~19:40 アフロディーテ		アクアパワー 19:20~19:45 神志那まや
HIP HOP 20:15~20:55 ZaCo	25名 ※バスタオル 暖骨盤調整ヨガ 20:15~20:55 haruka		
X55 21:15~21:55 穴井智之	25名 ※バスタオル 暖ウェーブリングストレッチ 21:15~21:40 佐藤真由美	予約有料 12名 マシンピラティス 21:00~21:45 篠崎万彩乃	

THU(木)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
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おりません。 ※お支払いは現金のみとなります。			
			親子スイム 14:00~14:45 神志那まや
			キッズスイム 15:00~16:00 神志那まや
			キッズスイム 16:10~17:10 神志那・新地
キッズダンス 小学生 17:05~17:55 中学生 17:45~18:35 塩月愛			キッズスイム 17:20~18:20 神志那・新地
予約有料 15名 DANCE コンディショニング 18:45~19:45 塩月愛	週替 予約 有料 エアロオリジナル中上級 (定員10) エアロ中級 (定員13) 19:00~20:05 三重野和幸	予約有料 12名 マシンピラティス 19:00~19:45 篠崎万彩乃	不定期 予約 有料 前日19時までに予約 SUP YOGA 19:30~20:30 ANNA
予約有料 15名 UBOUND (月2回実施予定) 20:00~21:00 穴井智之		予約有料 12名 マシンピラティス 20:15~21:00 麻生恭平	

FRI(金)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
エアロオリジナル初中級 10:30~11:10 篠崎万彩乃	25名 KaQiLa 10:30~11:10 SO		アクアパワー 10:30~10:55 STAFF
35名 ピラティス 11:30~12:10 篠崎万彩乃	25名 パワーヨガスタートフロー 11:30~12:10 村上清		
ZUMBA 12:30~13:10 安部悠	骨盤調整ヨガ 13:00~13:40 haruka	予約有料 12名 マシンピラティス 12:45~13:30 廣田りえ	
はじめてエアロ 13:30~14:10 小野智美	25名 バレトン 14:00~14:40 廣田りえ		
BAILA BAILA 14:30~15:10 塩月愛	25名 ヨガ 15:00~15:40 しゅり	予約有料 12名 マシンピラティス 15:00~15:45 TOMO	
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。		
リトモス 19:30~20:10 篠崎万彩乃	25名 ヨガ 19:30~20:10 YANG YANG		
14名 KIMAX 20:30~20:55 馬場優人		予約有料 12名 マシンピラティス 20:30~21:15 Kaori	
27名 UBOUND 21:15~21:55 馬場優人	20名 ポールストレッチ 21:15~21:40 STAFF	予約有料 12名 マシンピラティス 21:30~22:15 篠崎万彩乃	

SAT(土)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
エアロオリジナル初中級 10:30~11:10 佐藤真由美	予約 有料 25名 暖リンパケア&ヨガ 10:20~11:20 榎りつこ		アクアビクス40 11:00~11:40 渡邊和代
35名 ウェーブリングストレッチ 11:30~12:10 佐藤真由美		予約有料 12名 マシンピラティス 11:30~12:15 篠崎万彩乃	
ピラティス 12:30~13:10 麻生恭平	20名 暖ポールストレッチ 12:30~12:55 STAFF		かんたん平泳ぎ 12:15~12:40 神志那まや
リトモス 13:30~14:10 篠崎万彩乃	25名 ※バスタオル ローホットヨガ 13:20~14:00 松下佳菜		初中級クロール 12:50~13:15 神志那まや
太極舞 14:30~15:10 ミッチェル		予約有料 12名 マシンピラティス 14:20~15:05 Kaori	個人メドレー 13:25~13:50 神志那まや
35名 ヨガ 15:30~16:10 TAMAKI			(予約・有料) スイムレッスン 14:00~15:00 神志那まや
DDDハウス ワークアウトX 16:30~17:10 塩月愛	Studio Free この時間帯は自由にご利用頂けます。		
14名 KIMAX 17:30~18:10 馬場優人			
隔週 有料 STEP 第2週 初中級 第4週 中級 18:30~19:15 平隆晶			
隔週 有料 エアロオリジナル 第2週 初中級 第4週 中級 19:30~20:15 平隆晶			

SUN(日)

1st	2nd	オープンスタジオ	Pool
ストレッチ 10:15~10:25	ヨガ 10:30~11:10 岡田恵子		
X55 11:30~12:10 穴井智之		予約有料 12名 マシンピラティス 12:00~12:45 篠崎万彩乃	
27名 UBOUND 12:30~13:10 穴井智之			
TOP RIDE 13:30~14:10 穴井智之			アクアウォーク 13:30~13:55 STAFF
最終週のみ POWER 14:30~15:10 馬場優人	20名 バランス 14:45~15:00	予約有料 12名 マシンピラティス 14:30~15:15 Kaori	アクアパワー 14:05~14:30 STAFF
最終週のみ FIGHT DO 15:30~16:10 馬場優人	20名 ポールストレッチ 15:15~15:40 STAFF		
	25名 ボディコンディショニングヨガ 16:05~16:45 岩尾佳奈		
		予約有料 12名 マシンピラティス 17:00~17:45 篠崎万彩乃	

【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。
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