

2018年10月~ STUDIO・POOL PROGRAM

TIME	MON(月)			TUE(火)			WED(水)			TIME	FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)			TIME			
	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				
10:30	エアロ	暖ヨガ 60	アクアピクス 30 10:30~11:00 篠崎 万彩乃	ヨガ 60	フラダンス 60		ステップオリジナル 初中级 45 10:45~11:30 植木 道子	暖ヨガ 60		10:30	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	Studio 1st	Studio 2nd	Pool	10:30			
10:45	ベアシック 45 10:30~11:15 中島 紀子	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30			10:45	ファットバーン エアロ 45 10:45~11:30 篠崎 万彩乃	KaQiLa 60 10:30~11:30	アクアピクス & シェイプ 45 10:30~11:15 村上 清	エアロオリジナル 初中级 45 10:30~11:15 佐藤 真由美	暖ヨガ 60	アクアピクス 45	はじめて エアロ 45 10:30~11:15 後藤 智恵子	アロマストレッチ 30 10:30~11:00 STAFF		10:45	はじめて エアロ 45 10:30~11:15 後藤 智恵子	アロマストレッチ 30 10:30~11:00 STAFF	10:45
11:00										11:00										11:00			
11:15										11:15										11:15			
11:30	(月替りレッスン) ステップベアシック 45	村上 清 30	11:10~11:40 篠崎 万彩乃	中森 恭子	MAKANA		11:10~11:40 篠崎 万彩乃	かんたん 平泳ぎ 30 11:30~12:00 STAFF		11:30										11:30			
11:45	ZUMBA 45 11:30~12:15 中島 紀子	暖ピラティス 60 (セルコン)		はじめて エアロ 45 11:45~12:30 阿南 智恵	KaQiLa 45 11:45~12:30		11:45~12:30	めざせ マスターズ 40 12:10~12:50 STAFF		11:45										11:45			
12:00										12:00											12:00		
12:15										12:15											12:15		
12:30	FIGHT DO 30 12:30~13:00 馬場 優人	11:45~12:45 房崎 美紀 20	若業スイム 30 12:45~13:15 STAFF	ZUMBA 45	(月替りレッスン) エアロワーク 45 or 青竹エクササイズ 45 12:45~13:30 岡田 リエ		12:30	アクアパワー 30 13:15~13:45 STAFF		12:30										12:30			
12:45										12:45											12:45		
13:00										13:00											13:00		
13:15	ファットバーン エアロ 45	暖ポール & ソラコン 45	かんたん クロール 30 13:25~13:55 STAFF	12:45~13:30 小手川 智美	12:45~13:30 岡田 リエ		13:15	アクアパワー 30 13:15~13:45 STAFF		13:15										13:15			
13:30										13:30											13:30		
13:45										13:45											13:45		
14:00										14:00											14:00		
14:15										14:15											14:15		
14:30										14:30											14:30		
14:45										14:45											14:45		
15:00										15:00											15:00		
15:15										15:15											15:15		
15:30										15:30											15:30		
15:45										15:45											15:45		
16:00										16:00											16:00		
16:15										16:15											16:15		
16:30										16:30											16:30		
16:45										16:45											16:45		
17:00										17:00											17:00		
17:15										17:15											17:15		
17:30										17:30											17:30		
17:45										17:45											17:45		
18:00										18:00											18:00		
18:15										18:15											18:15		
18:30										18:30											18:30		
18:45										18:45											18:45		
19:00										19:00											19:00		
19:15										19:15											19:15		
19:30										19:30											19:30		
19:45										19:45											19:45		
20:00										20:00											20:00		
20:15										20:15											20:15		
20:30										20:30											20:30		
20:45										20:45											20:45		
21:00										21:00											21:00		
21:15										21:15											21:15		
21:30										21:30											21:30		
21:45										21:45											21:45		
22:00										22:00											22:00		
22:15										22:15											22:15		
22:30										22:30											22:30		
22:45										22:45											22:45		
23:00										23:00											23:00		

muchcolor fitness 大分
 月~金曜日 10:00~24:00 / 土曜日 10:00~22:00 / 日曜日・祝日 10:00~20:00
 定休日 木曜日・年末年始
 TEL (097)567-7555

※ は、初めての方でも入りやすいレッスンになっております
【バイクレッスンのお知らせ】
 毎週水曜日 11:00~11:30
 ジムエリアにてバイクレッスンを行います。
 フロアで音楽が流れます。予めご了承ください。
 (ご参加される際は整理券が必要になります。)
 バイクレッスン 30
 11:00~11:30
 三重野 和幸 10