

# 2019年10月~2020年3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		ポルドブラ 45	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	有料レッスン 60	10:30~11:15	10:30~11:30	アクアウォーク 30 11:00~11:30 STAFF	11:00	エアロオリジナル 初中级 45	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:15	佐藤 真由美	暖ヨガ 60	アクアピクス 45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00
11:00										11:15	10:45~11:30									11:15
11:15										11:30	11:15~11:30									11:30
11:30	(月替りレッスン) ステップベアシック 45 or ZUMBA 45 11:30~12:15 中島 紀子	村上 清 30	11:10~11:40 篠崎 万彩乃	中森 恭子	MAKANA	11:00~12:00	はじめて エアロ 45	江藤 聖子 30	11:00~11:30	11:45	11:30~12:15									11:45
11:45										12:00	11:45~12:30									12:00
12:00										12:15	11:45~12:30									12:15
12:15										12:30	11:45~12:45									12:30
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	エアロオリジナル 初級 45	ベリーダンス 入門・初級 60	12:50~13:30	はじめてステップ 30 12:30~13:00	暖ヨガ 60	11:45~12:30	12:45	12:30~13:00									12:45
13:00										13:15	12:50~13:10									13:00
13:15										13:30	12:50~13:10									13:15
13:30										13:45	13:15~14:00									13:30
13:45										14:00	13:30~14:15									13:45
14:00										14:15	13:30~14:15									14:00
14:15										14:30	14:15~15:00									14:15
14:30										14:45	14:15~15:00									14:30
14:45										15:00	14:30~15:30									15:00
15:00										15:15	14:30~15:30									15:15
15:15										15:30	14:30~15:30									15:30
15:30										15:45	14:30~15:30									15:45
16:00										16:15	15:45~16:30									16:00
16:15										16:30	15:45~16:30									16:15
16:30										16:45	15:45~16:30									16:30
16:45										17:00	15:45~16:30									16:45
17:00										17:15	15:45~16:30									17:00
17:15										17:30	15:45~16:30									17:15
17:30										17:45	15:45~16:30									17:30
17:45										18:00	15:45~16:30									17:45
18:00										18:15	15:45~16:30									18:00
18:15										18:30	15:45~16:30									18:15
18:30										18:45	15:45~16:30									18:30
18:45										19:00	15:45~16:30									18:45
19:00										19:15	15:45~16:30									19:00
19:15										19:30	15:45~16:30									19:15
19:30										19:45	15:45~16:30									19:30
19:45										20:00	15:45~16:30									19:45
20:00										20:15	15:45~16:30									20:00
20:15										20:30	15:45~16:30									20:15
20:30										20:45	15:45~16:30									20:30
20:45										21:00	15:45~16:30									20:45
21:00										21:15	15:45~16:30									21:00
21:15										21:30	15:45~16:30									21:15
21:30										21:45	15:45~16:30									21:30
21:45										22:00	15:45~16:30									21:45
22:00										22:15	15:45~16:30									22:00
22:15										22:30	15:45~16:30									22:15
22:30										22:45	15:45~16:30									22:30
22:45										23:00	15:45~16:30									22:45
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 10:45~11:15  
 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  
 10:45~11:15  
 三重野 和幸 10