




Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.1

| 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|-------|---|---|---|--|
| | A | B | C | プール | | A | B | C | プール | | A | B | C | HISARO |
| 10:30 | HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🍏🍏 | ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 🍏 | カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 有料 | アクア45 10:30~11:15 青木 一三枝 🍏🍏 | 10:30 | ZUMBA 45 10:30~11:15 SAYU 🍏🍏 | 機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき 🍏 | wellness 45 10:30~11:15 Yocchi 🍏 | アクア30 10:45~11:15 川島 博美 🍏🍏 | 10:30 | サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ 🍏🍏 | ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 🍏 | | ★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美 (せいみ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★ |
| 11:30 | | | | | 11:30 | シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU 🍏 | スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき 🍏🍏 | Rejuvストレッチヨガ 11:35~12:20 Yocchi 🍏 | | 11:30 | | | | |
| 12:00 | サルセッション60 11:45~12:45 SHINO 🍏🍏 | ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🍏 | | | 12:00 | | | | | 12:00 | リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍏 | リラックスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織 🍏 | | |
| 13:00 | LES MILLS BODYPUMP 13:15~13:45 ゆうま 🍏 | ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 🍏🍏 | 筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi | | 13:00 | ZUMBA 45 12:45~13:30 はづき 🍏🍏 | バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 🍏 | contemporary 12:50~13:35 Yocchi 🍏 | | 13:00 | CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ | バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍏 | マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori | |
| 14:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま 🍏 | | ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi | | 14:00 | リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI 🍏 | リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍏 | | | 14:00 | | パワーヨガ 14:15~15:15 Saori 🍏 | | |
| 15:00 | | LES MILLS BODYPUMP | | | 15:00 |  | | | | 15:00 | | | | |
| 15:30 | | | | | 15:30 | | | | | | | 15:30 | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | LES MILLS BODYCOMBAT | | | |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | 16:30 | | | | |
| 17:00 |  | | | | | | | | | 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |  | | | |
| 18:30 | | | | 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | |
| 19:00 | かんたんエアロ30 19:00~19:30 小出 志乃 🍏 | ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI 🍏 | | | 19:00 | コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩 🍏 | | | | 19:00 | ピラティスストレッチ45 18:40~19:25 TOMOMI | ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子 🍏🍏 | | |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | | | 19:30 | | | ソフトホットヨガ 19:40~20:25 Yocchi 🍏 | |
| 20:00 | ベーシックステップ45 20:00~20:45 小出 志乃 🍏 | リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI | | | 20:00 | リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍏 | ベーシックステップ2 19:45~20:30 小出 志乃 🍏🍏 | 機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi | | 20:00 | BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍏 | ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍏 | | |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | ★時間変更★ | | | |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 | サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU 🍏🍏 | STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍏 | コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子 🍏 | |
| 21:30 | ユニバーサルヨガ EARTH45 21:00~21:45 小出志乃 🍏 | STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍏 | | | 21:30 | LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🍏 | サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍏🍏 | | | 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | | 22:00 | | | | | 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | | 22:30 | | | | | 22:30 | | | | |

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

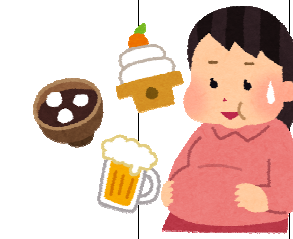
Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

| 木 | | | | 土 | | | | 日 | | | |
|---|------------------------------------|--|--|-----------------------------|--|-------------------------------------|---------------|---|---|------------------------------------|--|
| A | B | C | HISARO | A | B | C | プール | A | B | C | HISARO |
| 10:30 サルセッション60 | リラクソヨガ50 | | ★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(せいふ) | 10:30 ZUMBA60 | 骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA | | | 10:30 リトモス60 | | | ★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(せいふ) |
| 11:00 10:30~11:30 奈実 | 10:30~11:20 柴田 悦子 | ★新規追加★ ピラティス 11:00~11:45 青木 一二枝 | | 11:00 10:30~11:30 はづき | | | | 11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩 | | リラクソヨガ40 10:50~11:30 千晴 | |
| 11:30 | | | 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーソナール書道★ | 11:30 | | | | 11:30 | | | 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーソナール書道★ |
| 12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実 | 機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子 | | | 12:00 サルセッション | ベーシックステップII 11:40~12:25 小出 志乃 | ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA | | 12:00 コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩 | | | ★新規追加★ |
| 12:30 LES MILLS | | | | 12:30 はづき | LES MILLS | ★隔週レッスン★ | | 12:30 | | | |
| 13:00 BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま | バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美 | | | 13:00 スローエアロ | BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI | パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美 | | 13:00 | | | |
| 13:30 | | | | 13:30 はづき | | | | 13:30 | | ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美 | |
| 14:00 リンパドレナージュ30 14:05~14:35 ゆうま | 美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美 | ★新規追加★ | | 14:00 リトモス45 | LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま | | | 14:00 | | | |
| 14:30 | | ★新規追加★ バランス コーディネーション 14:30~15:15 青木 一二枝 | | 14:30 ゆうこ | | | 6日・13日・27日に実施 | 14:30 | | バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美 | |
| 15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子 | ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美 | | | 15:00 サルセッション60 | | | | 15:00 | | | |
| 15:30 | | ★時間変更★ | | 15:30 15:15~16:15 ゆうこ | | | | 15:30 | | 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美 | |
| 16:00 | House 15:45~16:30 Yocchi | | | 16:00 | | | | 16:00 | | | |
| 16:30 | | | | 16:30 | | | | 16:30 | | | |
| 17:00 | | | | 17:00 | | | | 17:00 | | | |
| 17:30 | | | | 17:30 | | | | 17:30 | | | |
| 18:00 | | | | 18:00 | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | 18:30 | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | | | | 19:00 | | | | 19:00 | | | |
| 19:30 | シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃 | | | 19:30 | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | ZUMBA60 19:40~20:40 はづき | | | 20:00 | | | | 20:00 | | | |
| 20:30 | | | | 20:30 | | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | サルセッション60 21:00~22:00 はづき | | | 21:00 | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | | | | 21:30 | | | | 21:30 | | | |
| 22:00 | | | | 22:00 | | | | 22:00 | | | |
| 22:30 | | | | 22:30 | | | | 22:30 | | | |
| 閉館時間 23:00 | | | | 閉館時間 21:00 | | | | 閉館時間 20:00 | | | |

3日・10日・17日・24日に実施

6日・13日・27日に実施



- 初心者の方歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン★
- 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです！
- バスタオルが必要なレッスンになります！！

- 【スタジオレッスン注意事項について】
- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナ)又は会員番号のご記入をお願いします。レッスン開始30分前から記入できます。
 - ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。
 - ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
 - ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
 - ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
 - ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
 - ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
 - ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。
 - ・37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。