





# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.8

月				火				水							
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C/HISARO	プール				
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 🍏 <b>有料</b>	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 🍏🔥	10:30 ZUMBA45 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 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美 (せいふ)	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵				
11:30 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 🍏	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子 🍏		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 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 🍏	書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーソナル書道★ <b>7日・21日・28日に実施</b>	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵				
13:00 LesMILLS 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 ZUMBA45 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 12:45~13:45 Saori 🍏					
14:00 LesMILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま	ZUMBA45 14:10~14:55 心優 🍏🔥	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi		14:00 リトモス45 13:45~14:30 TOMOMI 🍏🔥	リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍏			14:00 パワーヨガ 14:00~15:00 Saori 🍏							
															
18:30 かんたんエアロサーキット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 🍏🔥	<b>5日・19日・26日に実施</b>		18:30 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩 🍏	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃 🍏		アクアビクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍏🔥	18:30 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 ベーシック ステップII 45 19:45~20:30 小出 志乃 🍏🔥	リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI 🍏🔥		4泳法 19:15~19:45 AKITO 🍏	19:30 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍏🔥	リラックスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍏	機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi	4泳法 20:15~20:45 AKITO 🍏	19:30 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍏🔥	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍏	リラックスヨガ 19:40~20:25 Yocchi 🍏					
21:00 ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃 🍏	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍏🔥			21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🍏🔥	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO 🍏🔥			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 🍏					
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/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO		
10:30 サルセッション60 10:30~11:30 奈実	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝	★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美(せいふ) 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★	10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩	11日・18日・25日に実施		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美(せいふ) 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★		
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子	1日・8日・22日・29日に実施		12:00 サルセッション 11:50~12:50 はづき				12:00 10:30~11:30 津久田 昌浩	リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴				
13:00 LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美	ZUMBA®		13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美		13:00 ベーシックエアロ40 13:10~13:50 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			14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	LesMILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 ゆうま	リラクソヨガ40 14:10~14:50 はづき			14:00 バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI			
15:00 太極拳(入門・初級8式) 15:00~15:30 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 15:15~16:15 ゆうこ	ベーシックステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃				15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美				
16:00 太極拳(24式太極拳) 15:40~16:10 佐野睦子	House 15:45~16:30 Yocchi			16:00 ゆうこ		LesMILLS BODYATTACK™							
CHOREOLOGY BY SALSATION				17:30 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:00~19:30 広浜 裕二(90分) 有料	LES MILLS BODYATTACK™ カルチャースクール 古武術(合気柔術) 18:00~19:30 広浜 裕二(90分) 有料		17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30					
19:00	シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	アクアビクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:00				19:00					
20:00 ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:05~20:50 小出 志乃	バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義	4泳法 20:15~20:45 AKITO	20:00				20:00					
21:00 サルセッション60 21:00~22:00 はづき	kick & punch 21:05~22:05 Yacht	ホットヨガ45 21:15~22:00 柴田 悦子		閉館時間 21:00				21:00					
22:00				閉館時間 20:00				22:00					
22:30				閉館時間 23:00				22:30					



【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致します。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。
- ・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。
- ・Aスタジオの朝10時台のレッスンのみ、フロント横に予約表がございます。

🌱 初心者の方大歓迎！  
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♪

📖 パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！

