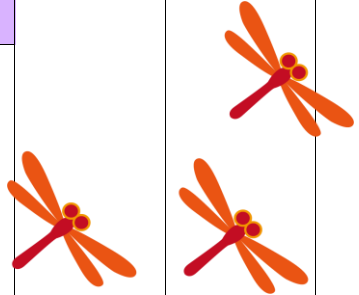


Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.9

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 🍓 有料	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 サルセーション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 サルセーション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 🍓🔥	リラクソヨガ 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 ★セミパーソナル書道★	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
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 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 LES MILLS 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 🍓🔥	リラクソヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍓			14:00 パワーヨガ 14:00~15:00 Saori 🍓			
15:00				15:00 サルセーション60 14:45~15:45				15:00			
15:30				15:30 TOMOMI 🍓🔥				15:30			
16:00				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 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 🍓			19:00 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 🍓			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 ベーシック ステップII 19:45~20:30 小出 志乃 🍓	リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI 🍓			19:30	リラクソヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍓			19:30 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍓🔥		リラクソヨガ 19:40~20:25 Yocchi 🍓	
20:00				20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍓		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			
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 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🍓	サルセーション60 21:00~22:00 SHINO 🍓🔥			21:00 サルセーション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				22:00				22:00			
22:00				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 ★セミナーパーソナル書道★	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	1日・15日・22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 ★セミナーパーソナル書道★	10:30
11:00				11:00				11:00			11:00
11:30	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子			11:30				11:30			11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実			12:00	サルセッション 11:50~12:50 はづき			12:00			12:00
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		12:30				12:30			12:30
13:00				13:00	スローエアロ 13:10~13:50 はづき	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI		13:00			13:00
13:30				13:30				13:30			13:30
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	LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま		14:00			14:00
14:30				14:30				14:30			14:30
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				15:00			15:00
15:30				15:30	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		15:30			15:30
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				16:00			16:00
16:30				16:30				16:30			16:30
17:00				17:00				17:00			17:00
17:30				17:30				17:30			17:30
18:00				18:00				18:00			18:00
18:30				18:30				18:30			18:30
19:00				19:00				19:00			19:00
19:30	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	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	19:30				19:30			19:30
20:00				20:00				20:00			20:00
20:30				20:30				20:30			20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 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	閉館時間 21:00							
21:30											
22:00											
22:30											

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

- 🍃 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！！

サルセッションイベント
@ SEI MARIKO さん
9月8日(日)
14:00~15:30
開催!!お楽しみに!!



閉館時間 20:00

- 【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、使用后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。