





# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.10

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 一ニ枝 🍏🔥	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★ 雲の部屋 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 🍏🔥	スローエアロピック40 11:45~12:25 はづき 🍏🔥			11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍏🔥	リラクソスヨガ 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★	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
13:00 LES MILLS BODY PUMP 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 🍏			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 BODY COMBAT 14:15~15:00 ゆうま	ZUMBA45 14:10~14:55 心優 🍏🔥			14:00 リトモス45 13:45~14:30 TOMOMI 🍏	リラクソスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍏			14:00 パワーヨガ 14:00~15:00 Saori 🍏	★新規追加★ カルチャースクール トライバルベリーダン ス 14:00~15:00 麻衣 <b>有料</b>		
15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30				15:00 サルセッション60 14:45~15:45				15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30		10月9日スタート!! お申し込みはフロントまで!!	
	18:45~19:30 ピラティス& ストレッチ45 TOMOMI 🍏			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 🍏			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 🍏		
	19:45~20:30 ベーシック ステップⅡ 小出 志乃 🍏			19:30 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍏	リラクソスヨガ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 🍏🔥	BODY COMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍏	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍏	
	20:45~21:30 ユニバーサルヨガ EARTH45 小出志乃 🍏			21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍏				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 LES MILLS BODY COMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🍏				21:30			

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	リラクゼーションヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:20~11:20 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		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美 (せいふ)
11:00	10:30~11:30 奈実		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★	11:00	10:30~11:30 はづき			11:00	10:30~11:30 津久田 昌浩	リラクゼーションヨガ40 10:50~11:30 千晴	
11:30		機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子		11:30		ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		11:30			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			12:00	サルセッション			12:00		コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩	
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	ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美		
13:30				13:30	13:10~13:50 はづき			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	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 ゆうま	リラクゼーションヨガ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	
14:30				14:30	14:10~14:55 ゆうこ			14:30			
15:00		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	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		
15:30				15:30	15:15~16:15 ゆうこ			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	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		18:30			
19:00		シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃		19:00				19:00			
19:30			ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	19:30				19:30			
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき		アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	20:00				閉館時間 20:00			
20:30			バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義	20:30				<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。</li> <li>・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。</li> <li>・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>			
21:00	サルセッション60			閉館時間 21:00							
21:30	21:00~22:00 はづき			<p>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★</p> <p>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！</p> <p>バスタオルが必要・必須なレッスンになります！！</p>							
22:00											
22:30											

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然