

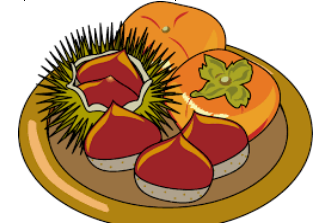

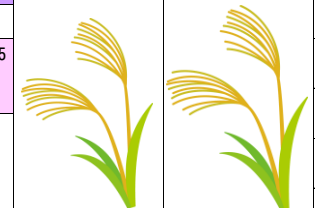


# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

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> 青木 一二枝 🍌🔥	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 【午前の部】硬筆教室 10:20~11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 <b>NEW!</b> 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/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 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 🍌	上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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 ドライバルベリーダンス 14:00~15:00 麻衣 <b>有料</b>		
15:00 				15:00 サルセッション60 14:45~15:45 TOMOMI 🍌🔥				15:00			
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	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 🍌			19:30				19:30 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥			
20:00	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 🍌	リラクソヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍌			20:00 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI 🍌🔥	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子 🍌		
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃 🍌			20:30				20:30			
21:00	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍌			21:00 LES MILLS 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 🍌	
21:30				22:00				22:00			
22:00				22:30				22:30			

10月9日スタート!!  
お申し込みはフロントまで!!

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

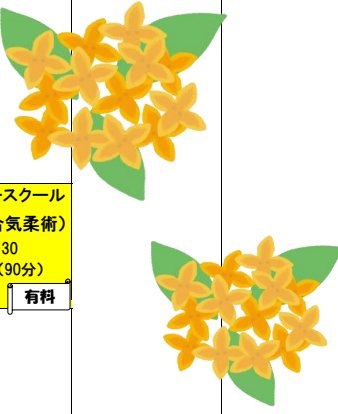
Fitness Relaxation 然

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 10:20~11:20 清実(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		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清実(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
11:00	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子			11:00				11:00				11:00
11:30				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		★新規追加★ ★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清実(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★	12:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			12:30				12:30
13:00				13:00	スローエアロ 13:10~13:50 はづき			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			14:00				14:00
14:30				14:30				14:30				14:30
15:00				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			15:30				15:30
16:00				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				19:30				19:30				19:30
20:00 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	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	20:00				20:00				20:00
20:30				20:30				20:30				20:30
21:00				21:00				21:00				21:00
21:30				21:30				21:30				21:30
22:00				22:00				22:00				22:00
22:30				22:30				22:30				22:30

10月24日よりスタート!

12・26日に実施



閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 21:00

- 🍃 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!!

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。