

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.12

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 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 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★	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵 コンディショニング30 11:20~11:50 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 🍷	背盤底筋 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 🍷🔥			11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍷🔥	リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織 🍷		上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
13:00 ベル	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 ベル	ZUMBA45 14:10~14:55 心優 🍷🔥			14:00 リトモス45 13:45~14:30 TOMOMI 🍷🔥	リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍷			14:00	パワーヨガ 14:00~15:00 Saori 🍷	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 有料	
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			
17:00				17:00				17:00			
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 🍷🔥		1ヶ月限定復帰 4泳法 19:00~19:30 AKITO 🍷🔥	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				19:30				19:30 アクアビクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍷🔥			
20:00	ベーシック ステップII 19:45~20:30 小出 志乃 🍷🔥			20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍷	リラククスヨガ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				20:30				20:30			
21:00	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃 🍷			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				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 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		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 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
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	CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩		12:00
12:30				12:30				12:30				12:30
13:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 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★	13:00	スローエアロ 13:10~13:50 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI		13:00	ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI		13:00
13:30				13:30				13:30				13:30
14:00 STRONG NATION 30 14:10~14:40 TOMOMI	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	STRONG NATION 45 14:15~15:00 TOMOMI		14:00	バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美			14:00
14:30				14:30				14:30				14:30
15:00	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	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美			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	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	19:30				19:30				19:30
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき			20:00				20:00				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	4泳法 20:15~20:45 AKITO	20:30				20:30				20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき		1ヶ月限定復帰	閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				
21:30				<div style="text-align: center;">  </div> <p>初めの方大歓迎！ 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>				<div style="text-align: center;">  </div> <p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
22:00												
22:30												

閉館時間 23:00