

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.04

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 清英(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 🍌🔥	第二週目以降 休講となります	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 🍌🔥	リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍌🔥	リラククスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織 🍌🔥	11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍌🔥	リラククスヨガ45 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 ★時間変更★ ZUMBA45 13:15~14:00 心優 🍌🔥	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 🍌🔥			CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	13:00 バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍌🔥	13:00 マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori 🍌🔥
14:00			14:00 サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI 🍌🔥	14:00 リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍌🔥	LesMILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI 🍌🔥	14:00 LesMILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI 🍌🔥	14:00 アキアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍌🔥		14:00 サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU 🍌🔥	14:00 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 🍌🔥
15:00			15:00	15:00		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00			16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00			17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00			18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30			18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00			19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	ベーシック ステップII 19:45~20:30 小出 志乃 🍌🔥	サルセッション60 19:50~20:50 TOMOMI 🍌🔥	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃 🍌🔥	STRONG NATION 45 21:15~22:00 TOMOMI 🍌🔥	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30			21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00			22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30			22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	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	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)	10:30 ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60			
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 はづき				11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩			
11:30	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子			11:30				11:30			
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00 サルセッション60				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		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 清美(せいふ)
12:30				12:30 はづき	LES MILLS			12:30			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★
13:00	ピラティス&ストレッチ 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)	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	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI		
13:30			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★	13:30 はづき				13:30			
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 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	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI	リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき		14:00 バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	LES MILLS BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI		
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	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美		
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		リラックスヨガ40 15:10~15:50 千晴	
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	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	アケアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:00				19:00			
19:30				19:30				19:30			
20:00 ZUMBA60 19:40~20:40 はづき		バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義		20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき			閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			
21:30				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			
22:00											
22:30				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			

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！！

- 【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。