

# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.1

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子				wellness 45 10:30~11:15 Yocchi				サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ			
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINA TSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30 ZUMBA45 10:35~11:20 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 10:35~11:20 中橋 早織		
11:00				11:00				11:00			
11:30				11:30				11:30			
12:00 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			12:00	シェイプエアロ40 11:50~12:30 SAYU	スローエアロピク40 11:55~12:35 はづき	Rejuvストレッチヨガ 11:45~12:30 Yocchi	12:00	リトモス45 12:00~12:45 ゆうこ	リラクソヨガ 11:50~12:35 中橋 早織	
12:30				12:30				12:30			
13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15~14:00 KO-KI	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃			13:00 ZUMBA45 13:00~13:45 はづき	パレトン45 13:05~13:50 中橋 早織	contemporary 13:00~13:45 Yocchi		13:00	ZUMBA45 13:15~14:00 ゆうこ	パレトン45 13:05~13:50 中橋 早織	デトックスヨガ 13:00~13:50 Saori
13:30				13:30				13:30			
14:00				14:00				14:00			
14:30 SUTDUO RUN 14:15~14:45 KO-KI ★ランニング系レッスン★				14:30	リトモス45 14:15~15:00 TOMOMI	リラクソヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織		14:30		パワーヨガ 14:15~15:05 Saori ★暖かめ★	
15:00				15:00				15:00			
15:30				15:30				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			
<b>LesMILLS</b>				<b>STRONG NATION</b>				<b>LesMILLS</b>			
18:00				18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30			
19:00	かんたんエアロ30 19:00~19:30 小出 志乃	ピラティス&ストレッチ45 18:50~19:35 TOMOMI	★NEW★ クロール25 19:05~19:30 AKITO	19:00	コアコンディショニング 19:00~19:45 津久田 昌浩			19:00	FATBURN EXTREME 18:45~19:15 TOMOMI	ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子	
19:30			★NEW★ 青泳ぎ25 19:35~20:00 AKITO	19:30				19:30			
20:00	ベーシックステップ45 20:00~20:45 小出 志乃	リトモス45 20:05~20:50 TOMOMI	★NEW★ ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki ★暖かめ★	20:00	リトモス45 20:15~21:00 津久田 昌浩	ベーシックエアロ45 20:00~20:45 小出 志乃	ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki ★暖かめ★	20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	ソフトホットヨガ45 19:30~20:15 Yocchi ★暖かめ★	
20:30				20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00			
21:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 21:15~22:00 小出志乃	STRONG NATION45 21:20~22:05 TOMOMI		21:30	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま ★担当者変更★	サルセッション60 21:15~22:15 SHINO		21:30	サルセッション60 21:00~22:00 CHINA TSU	HIT THE BEAT 21:15~22:00 TOMOMI	コアコンディショニング 21:15~22:00 柴田 悦子
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

# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2023.1

木				土				日					
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール		
10:30 サルセッション60 10:30~11:30 担当者は代行表表記	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	   <b>Lesmills BODYPUMP</b>		10:30 ZUMBA60 10:20~11:20 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		ストレッチ&太陽礼拝 10:40~11:20 ほなみ ★暖かめ・追加★	10:30		
11:30	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子		11:30		ベーシックステップⅡ 11:35~12:20 SERINA	ヨガ 11:35~12:20 SERINA		11:30		コアコンディショニング 11:45~12:30 津久田 昌浩		11:30	
12:00 Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 担当者は代行表表記			12:00	サルセッション60 11:50~12:50 はづき	LES MILLS BODY ATTACK 13:00~13:45 ゆうま ★追加★	パワーヨガ(ホット) 13:00~13:45 川島 博美 7日・21日・28日に実施		12:00	STRONG NATION45 12:00~12:45 TOMOMI		<b>STRONG NATION</b>	12:00	
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 ゆうま ★担当者変更★		12:30	はづき	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 スタッフ ★時間変更★	ストretch&太陽礼拝 14:20~15:00 スタッフ ★暖かめ・追加★		12:30	STRONG NATION45 12:00~12:45 TOMOMI		LES MILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI		12:30
13:00	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美		13:00	スローエアロ40 13:20~14:00 はづき				13:00	ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美		腕、胸、背中、カーディオ 肩、腹筋を行う全身トレ HYPER TRAINING 14:15~15:00 KO-KI		13:00
13:30	リンパドレナージュ 14:05~14:35 ゆうま ★担当者変更★		14:00	セルフ美容全体の ストレッチ系レッスン	14:30	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ		14:00	バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美		マットストレッチ 15:20~16:00 スタッフ ★暖かめ・追加★		14:00
14:00	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美		14:30		15:30	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ		15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美				15:30
15:00	House 15:45~16:30 Yocchi		15:30	太極拳 15:45~16:30 佐野 睦子	16:00			16:00					16:00
16:00			16:30		16:30			16:30					16:30
17:00			17:00		17:00			17:00					17:00
17:30			17:30		17:30			17:30					17:30
18:00	<b>STRONG NATION</b>		18:00		18:00	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		18:00					18:00
18:30			18:30		18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00		18:30					18:30
19:00			19:00		19:00			19:00					19:00
19:30	ZUMBA60 19:30~20:30 はづき		シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義 ★暖かめ★	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 ★NEW★ スイム300 20:20~20:40 AKITO T300m泳ぐクラス	19:30		19:30				19:30	
20:00			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		ホットヨガ 21:15~22:00 柴田 悦子 ★内容変更★				21:00					21:00	
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 21:00				閉館時間 20:00					



**スタジオレッスンについて**

スタジオレッスンを受けられる方は必ずマスク着用にてご参加ください。

マスク未着用の方はご退出していただきます。

- 【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は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。
  - ・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。
  - ・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。
  - ・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ください。

- 📖 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！
- 📄 バスタオルが必要なレッスンになります！！

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然