

# 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	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	ZUMBA45 13:15~14:00 ゆうこ					
14:00				14:00				14:00							
14:30 SUTDUO RUN 14:15~14:45 KO-KI				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					
15:00				15:00				15:00							
2階 日サロ ROOM				2階 コワーキング				LESMILLS BODYCOMBAT							
16:00				16:00				16:00							
16:30				16:30				16:30							
17:00				17:00				17:00							
17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	
<b>LESMILLS</b>				<b>STRONG NATION</b>				<b>RM</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		<b>★NEW★</b> 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				青泳ぎ25 19:35~20:00 AKITO	19:30				19:30	LESMILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI			ソフトホットヨガ45 19:30~20:15 Yocchi		
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	ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki	<b>★NEW★</b> AKITO	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	20:00		ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子		<b>★暖かめ★</b>		
20:30			<b>★暖かめ★</b>		20:30			<b>★暖かめ★</b>	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	<b>LESMILLS</b> BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま	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

