

FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.3

月					火					水					
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISAROLーム		
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	アケア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	アケア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	ボルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織		★NEW★ 書の部屋 10:30~11:30 清美(せいふ)	10:30	
11:00					11:00					11:00				11:00	
11:30					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	【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！ 通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h		12:00	シェイプエアロ40 11:50~12:30 SAYU	スローエアロビック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	リラクセスヨガ 11:50~12:35 中橋 早織		12:00	
12:30					12:30					12:30				12:30	
13:00					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	CHOREOLOGY 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		13:00
13:30	STRONG NATION30 13:15~13:45 TOMOMI	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃			13:30					13:30					13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 TOMOMI				14:00					14:00					14:00
14:30				14:30	リトモス45 14:15~15:00 TOMOMI	リラクセスヨガ45 14:20~15:05 中橋 早織			14:30			パワーストリーム 14:15~15:05 Saori		14:30	
15:00				15:00					15:00					15:00	
15:30	2階 日サロ ROOM				15:30	2階 コワーキング				15:30	LES MILLS BODYCOMBAT				
16:00					16:00					16:00					
16:30					16:30					16:30				16:30	
17:00					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	
18:00	LES MILLS				18:00	STRONG NATION				18:00	LES MILLS				
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		★無料スイム★ クロール25 19:05~19:30 AKITO	19:00	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩				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		19:00	
19:30				★時間変更★ 青泳ぎ25 19:35~20:00 AKITO	19:30	★時間変更★				19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI		★時間変更★ ソフトホットヨガ45 19:30~20:15 Yocchi	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	ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki	★暖かめ★	20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	ベーシックエアロ45 19:45~20:30 小出 志乃	ハタヨガ45 20:00~20:45 Miki	★暖かめ★	20:00		ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子	★暖かめ★	20:00	
20:30					20:30	★時間変更★				20:30				20:30	
21:00					21:00	LES MILLS	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO			21:00	サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU			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		★無料スイム★ HAPPY WHITE DAY	21:30	BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま				21:30			コアコンディショニング 21:15~22:00 柴田 悦子	21:30	
22:00					22:00					22:00				22:00	
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

FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2023.3

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 はづき	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子			10:30 ZUMBA60 10:25~11:25 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		リラックスアロマヨガ 10:40~11:20 ほなみ	
11:30				11:30				11:30			
12:00 ZUMBA45 12:00~12:45 はづき	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子			12:00 サルセッション60 11:55~12:55 はづき	ベーシックステップII 11:40~12:25 小出 志乃	ヨガ 11:35~12:20 SERINA		12:00 コアコンディショニング 12:00~12:45 津久田 昌浩	STRONG NATION45 11:45~12:30 TOMOMI		
12:30				12:30				12:30			
13:00 LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 ゆうま	パレト45 13:15~14:00 若松 宏美	★追加・期間限定★ 椅子ヨガ 13:00~13:30 Miki		13:00	★時間変更★ BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美		13:00	LesMILLS BODYCOMBAT 13:00~13:45 TOMOMI	LesMILLS SH'BAM 14:05~14:40 KO-KI	
13:30		★10名限定★ ★セミパーソナルヨガ★		13:30				13:30			
14:00 リンパドレナージュ 14:05~14:35 ゆうま		【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！ 通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h		14:00	LesMILLS BODY ATTACK 14:15~15:00 ゆうま	リラックスヨガ 14:15~14:55 スタッフ		14:00	パレト45 14:25~15:10 若松 宏美	LesMILLS SH'BAM 14:55~15:35 KO-KI	
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美			14:30				14:30			
15:00	セルフ美容全体の ストレッチ系レッス			15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30			
16:00 House 15:45~16:30 Yocchi	太極拳 15:45~16:30 佐野 睦子			16:00	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ			16:00	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美	マットストレッチ 15:55~16:35 スタッフ	
16:30				16:30				16:30			
17:00				17:00	LesMILLS SH'BAM 17:00~17:40 KO-KI	LesMILLS SH'BAM ダンス×フィットネス 「笑顔に汗かける」がテーマのパーティー系ダンス		17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00	STRONG NATION		プール	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	サーキット エリア		18:30	卓球台有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30		
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	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30				19:30			
20:00		★腰かめ★		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	バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義	★無罪スイム★ スイム300~500 20:15~20:45 AKITO	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

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♪

バスタオルが必要なレッスンになります！！

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。

Fitness Relaxation 然



スタジオレッスンについて

