

# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.4

月				火				水				
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARORoom	
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		★10名限定★ 書の部屋 10:30~11:30 清英 (せいふ)	
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	【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	リラクソヨガ 11:50~12:35 中橋 早織		
12:30				12:30					12:30			
13:00	LesMILLS ★内容変更★ BODYPUMP 13:15~13:45 ゆうま	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	バレトン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	バレトン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	LesMILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま			14:00					14:00			
14:30			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	★担当者変更★		15:00					15:00	LesMILLS BODYCOMBAT			
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	A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
18:00	LesMILLS				STRONG NATION				LesMILLS			
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	★無料スイム★ 背泳ぎ25 19:35~20:00 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		
19:30								19:30	LesMILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI		リラクソヨガ 19:40~20:25 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	骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 Miki	★内容変更★	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	20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子	★時間・内容変更★	
20:30								20:30				
21:00								21:00	サルセッション60 21:00~22:00 CHINATSU	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI	コアコンディショニング 21:15~22:00 柴田 悦子	
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 LesMILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO		21:30		★追加★		
22:00								22:00				
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	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール		
★担当者変更★ 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	 ★10名限定★ 椅子ヨガ30 13:00~13:30 Miki ★セミパーソナルヨガ★  【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		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40 10:40~11:20 ほなみ ★暖かめ★	10:30		
★5月から開始★ 12:00 Rootz/CHOREOLOGY 12:00~12:45 4月なし、5月から	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 11:40~12:25 小出 志乃	ヨガ45 11:35~12:20 SERINA	★HOT★		12:00 コアコンディショニング45 12:00~12:45 津久田 昌浩	LES MILLS SH'BAM45 12:00~12:45 KO-KI	LES MILLS SH'BAM	12:00	
13:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美			12:30	はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	★HOT★	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:05~13:50 川島 博美	13:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:05~13:50 KO-KI		13:00	
14:00 リンパドレナージュ30 14:05~14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美			13:30	スローエアロ40 13:20~14:00 はづき	LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま	★HOT★	1日・8日・15日・29日に美	13:30	ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美	★時間変更★ HYPER TRAINING40 14:10~14:50 KO-KI	リラックスヨガ40 13:15~14:00 千晴	13:30
15:00 太極拳45 14:55~16:40 佐野 睦子	★時間変更★ House45 15:45~16:30 Yocchi			14:00	ゆうこ	瞑想ヨガ40 14:15~14:55 スタッフ	★内容変更★		14:00	リンパドレナージュ30 15:20~15:50 ゆうま	←バーベル・プレート・ステップ台を使用 見た目作りを重視した全身のトレーニング、 ステップ台を使ったカーディオ、腹筋を行います。	★時間変更★	14:00
16:00				14:30	サルセッション60 15:45~16:45 ゆうこ	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			15:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30			15:00
17:00				15:30		サーキット エリア 			16:00				16:00
17:30				16:00					16:30				16:30
18:00	STRONG NATION			17:00					17:00				17:00
18:30				17:30					17:30				17:30
19:00			18:00					18:00				18:00	
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	18:30					18:30				18:30	
20:00			19:00					19:00				19:00	
20:30			19:30					19:30				19:30	
21:00			20:00					20:00				20:00	
21:30			20:30					20:30				20:30	
22:00			21:00					21:00				21:00	
22:30			21:30					21:30				21:30	
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00					

 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！！

【スタジオレッスン注意事項につて】

- ・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。