

FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.5

	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	サルセーション60 10:30~11:30 ゆうこ	ボルドブラ 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)	10:30
11:00					11:00					11:00					
11:30					11:30					11:30					
12:00	サルセーション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		★セミパーソナル書道★	12:00
12:30					12:30					12:30					
13:00	LES MILLS 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		13:00
13:30					13:30					13:30					13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま				14:00					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		14:30
15:00					15:00					15:00					15:00
15:30					15:30					15:30					15:30
16:00					16:00					16:00					16:00
16:30					16:30					16:30					16:30
17:00					17:00					17:00					17:00
17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール	17:30
18:00	LES MILLS				18:00	STRONG NATION				18:00	LES MILLS				18:00
18:30					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			背泳ぎ25 19:35~20:00 AKITO		19:30					19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI		リラクソヨガ 19:40~20:25 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	骨盤調整ヨガ 20:00~20:45 Miki	AKITO	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	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	20:00		ヨガ45 20:00~20:45 柴田 悦子			20:00
20:30					20:30					20:30					20:30
21:00					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	サルセーション60 21:00~22:00 SHINO		平泳ぎ25 20:10~20:35 AKITO	21:30	サルセーション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
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. 2023.5

木					土					日									
	A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C	プール					
10:30	サルセーション60	リラックスヨガ50			10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50			10:30	リトモス60		★隔週レッスン★		10:30				
11:00	10:30～11:30 奈実	10:30～11:20 柴田 悦子			11:00	10:25～11:25 はづき	10:20～11:10 SERINA			11:00	10:30～11:30 津久田 昌浩		リラックスアロマヨガ40		11:00				
11:30					11:30					11:30				10:40～11:20 ほなみ		11:30			
12:00	CHOREOLOGY	機能改善ヨガ50			12:00	サルセーション60	ベーシックステップⅡ	ヨガ45		12:00	コアコンディショニング45	LES MILLS				12:00			
12:30	12:00～12:45 奈実	11:50～12:40 柴田 悦子			12:30	11:55～12:55 はづき	11:40～12:25 小出 志乃	11:35～12:20 SERINA		12:30	12:00～12:45 津久田 昌浩	SH'BAM45	LES MILLS			12:30			
13:00	LES MILLS				13:00		LES MILLS	★隔週レッスン★		13:00		LES MILLS	★隔週レッスン★			13:00			
13:30	BODYCOMBAT45	バレトン45			13:30	スローエアロ40	BODYCOMBAT45	パワーヨガ		13:30	ベーシックエアロ40	BODYCOMBAT45	リラックスヨガ40			13:30			
13:30	13:00～13:45 ゆうま	13:15～14:00 若松 宏美			13:30	13:20～14:00 はづき	13:00～13:45 TOMOMI	13:05～13:50 川島 博美		13:30	13:15～13:55 若松 宏美	13:05～13:50 KO-KI	13:15～14:00 千晴			13:30			
14:00	リンパトレナージュ30				14:00		LES MILLS	6日・13日・27日に実施		14:00				7日・14日・21日に実		14:00			
14:30	14:05～14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45			14:30	リトモス45	BODY ATTACK45	瞑想ヨガ40		14:30	バレトン45	HYPER TRAINING40	←バーベル・プレート・ステップ台を使用			14:30			
15:00	太極拳45	14:30～15:15 若松 宏美		15:00	14:30～15:15 ゆうこ	14:15～15:00 ゆうま	14:15～14:55 Koh		15:00	14:25～15:10 若松 宏美	14:10～14:50 KO-KI	見た目作りに特化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、腹筋も行います。			15:00				
15:30	佐野 睦子			15:30			リンパトレナージュ30		15:30						15:30				
16:00		House45		16:00	サルセーション60		15:20～15:50 ゆうま		16:00	美尻・美姿勢トレ45					16:00				
16:30		15:45～16:30 Yocchi		16:30	15:45～16:45 ゆうこ	LES MILLS			16:30	15:40～16:25 若松 宏美					16:30				
17:00				17:00					17:00						17:00				
17:30	A	B	C	プール	17:30				17:30						17:30				
18:00	STRONG NATION		RM		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		サーキット エリア		18:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00～19:30		2階 日サロ ROOM		18:00				
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		シェイプステップ45			19:00					19:00					19:00				
19:30	ZUMBA60	19:00～19:45 小出志乃	ヨガ45		19:30					19:30					19:30				
20:00	19:30～20:30 はづき		19:15～20:00 梅原 隆義		20:00					20:00					20:00				
20:30		バランス コーディネーション45			20:30					20:30					20:30				
20:30		20:15～21:00 梅原 隆義			20:30					20:30					20:30				
21:00	サルセーション60				21:00					21:00					21:00				
21:30	21:00～22:00 はづき		ホットヨガ45		21:30					21:30					21:30				
22:00			21:15～22:00 柴田 悦子		22:00					22:00					22:00				
22:30					22:30					22:30					22:30				
閉館時間 23:00					閉館時間 21:00					閉館時間 20:00									
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♪ 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、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。 ※マスク着用は任意となります。 ・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				