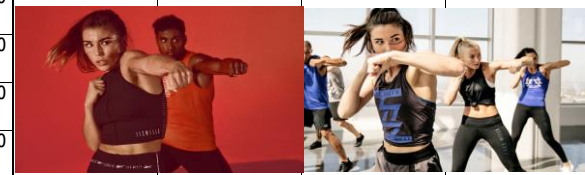
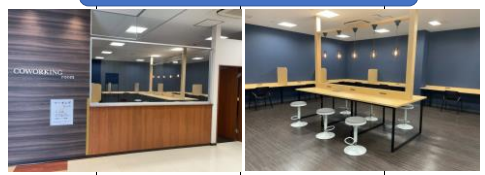


# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.7

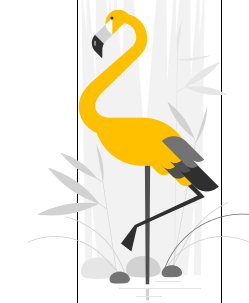
月				火				水						
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISAROLーム			
カルチャースクール														
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30 ZUMBA45 10:35~11:20 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi	アクア30 10:45~11:15 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	スローエアロピック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	書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル専道★			
12:30				12:30				12:30						
13:00 LESMILLS 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	マットピラティス ベーシック 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				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	17:30	A	B	C	プール	17:30	A	B	C	プール
18:00	LESMILLS				18:00	STRONG NATION				18:00	LESMILLS			
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		
19:30					19:30					19:30	LESMILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	★時間変更★ 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		20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	ベーシックステップ2 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	★時間変更★ リラクソヨガ 19:55~20:40 柴田 悦子		
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00					21:00	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO	★時間変更★ コアコンディショニング 21:00~21:45 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				21:30	CHINATSU			
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						



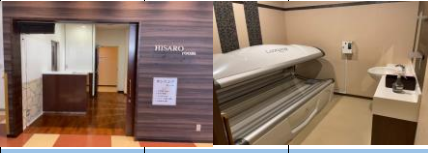
salsation

2階 コワーキング

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 奈実	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	  【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		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		リラックスヨガ40 10:45~11:30 千晴	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 11:40~12:25 小出 志乃	ヨガ45 11:35~12:20 SERINA		11:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:00~12:45 津久田 昌浩	LES MILLS BODYCOMBAT45 12:00~12:45 TOMOMI		11:30
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00	サルセッション60 11:55~12:55 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:05~13:50 川島 博美		12:00	コアコンディショニング45 12:00~12:45 津久田 昌浩			12:00
12:30 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		スローエアロ40 13:20~14:00 はづき	1日・8日・22日・29日に実施 瞑想ヨガ40 14:15~15:00 ゆうま		13:00	ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美			13:00
13:00 リンパドレナーージュ30 14:05~14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美			13:00	リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ		リンパドレナーージュ30 15:20~15:50 ゆうま		13:30	バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美			13:30
14:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子	House45 15:50~16:35 Yocchi			14:00	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	美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美			15:00
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				17:30					17:30				17:30
18:00 STRONG NATION				18:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00				18:00	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30			18:00
18:30				18:30					18:30				18:30
19:00	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃			19:00					19:00				19:00
19:30 ZUMBA60 19:30~20:30 はづき	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義			19:30					19:30				19:30
20:00	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子			20:00					20:00				20:00
20:30	バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義			20:30					20:30				20:30
21:00	ホットヨガ45 21:15~22:00 柴田 悦子			21:00					21:00				21:00
21:30			21:30					21:30				21:30	
22:00			22:00					22:00				22:00	
22:30			22:30					22:30				22:30	



2階 日サロ ROOM



閉館時間 20:00

【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。

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！！

