

FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.6

	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	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		★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	★時間変更★ ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子	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	ベーシックステップ2 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					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	サルセッション60 21:00~22:00 SHINO		平泳ぎ25 20:10~20:35 AKITO	21:30	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 21:00~21:45 柴田 悦子		21:30
22:00					22:00				バタフライ25 20:40~21:05 ★無料スイム★	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. 2023.6

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			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			11:00
11:30					11:30					11:30				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	LesMILLS		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	BODYCOMBAT45	12:00~12:45 TOMOMI	12:30
13:00	LesMILLS		【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		13:00		LesMILLS	★隔週レッスン★		13:00		★時間・担当者変更★		13:00
13:30	BODYCOMBAT45				13:30		BODYCOMBAT45	★HOT★		13:30				13:30
13:30	13:00~13:45 ゆうま	バレトン45			13:30	スローエアロ40	13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ		13:30	ベーシックエアロ40		リラックスヨガ40	13:30
14:00	13:15~14:00 若松 宏美	13:15~14:00 若松 宏美			14:00	13:20~14:00 はづき		13:05~13:50 川島 博美		14:00	13:15~13:55 若松 宏美		13:15~14:00 千晴	14:00
14:00	リンパドレナージュ30				14:00		LesMILLS	3日・10日・24日に実施		14:00				14:00
14:00	14:05~14:35 ゆうま				14:30		BODY ATTACK45	瞑想ヨガ40		14:30				14:30
14:30		美尻・美姿勢トレ45			14:30	リトモス45	14:15~15:00 ゆうま	14:15~14:55 スタッフ		14:30	バレトン45			14:30
15:00	14:30~15:15 若松 宏美				15:00	14:30~15:15 ゆうこ				15:00	14:25~15:10 若松 宏美			15:00
15:00	太極拳45				15:30					15:30				15:30
15:30	15:00~15:45 佐野 睦子				15:30					15:30				15:30
16:00		House45			16:00	サルセーション60				16:00	美尻・美姿勢トレ45			16:00
16:30		15:50~16:35 Yocchi			16:30	15:45~16:45 ゆうこ	LesMILLS			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		RM		18:00		カルチャースクール	サーキット エリア		18:00	卓球台 有料貸出		2階 日サロ ROOM	18:00
18:30					18:30		古武術(合気柔術)			18:30	フロント予約制			18:30
19:00					19:00		18:00~19:30 広浜 裕二(90分)			19:00	17:00~19:30			19:00
19:30	ZUMBA60	シェイプステップ45	ヨガ45		19:30					19:30				19:30
20:00	19:30~20:30 はづき	19:00~19:45 小出志乃	19:15~20:00 梅原 隆義		20:00					20:00				20:00
20:30		バランス			20:30					20:30				20:30
21:00	サルセーション60	コーディネーション45	★無料スイム★											
21:30	21:00~22:00 はづき	20:15~21:00 梅原 隆義	4泳法 30											
22:00			20:15~20:45 AKITO											
22:30			★何でも教えます★											
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。 				