

# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.8

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール
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	カルチャースクール 24系総合太極拳 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		
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 LES MILLS BODY PUMP 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 LES MILLS 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			
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				17:30				17:30			
18:00	<b>LES MILLS</b>			18:00	<b>STRONG NATION</b>			18:00	<b>LES MILLS</b>		
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★ 4泳法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			
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		20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	★時間変更★ リラクソヨガ ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子	リラクソヨガ 19:40~20:25 Yocchi
20:30				20:30				20:30			
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			21:00	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	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI	★時間変更★ コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子
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

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

木				土				日			
A	B	C	HISARO	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		★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30	★時間変更★ ZUMBA60 10:30~11:30 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		清英(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル指導★	★時間変更★ サルセッション 11:50~12:50 はづき	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			11:30
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00				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 LESMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美			12:30	★時間変更★ スローエアロ 13:10~13:50 はづき	LESMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI		12:30			12:30
13:00				13:00				13:00	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:05~13:50 川島 博美		13:00
13:30				13:30				13:30			13:30
14:00 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 14:00~14:45 若松 宏美		【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 ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま		14:00			14:00
14:30				14:30				14:30			14:30
15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子	LESMILLS BODYPUMP45 15:00~15:45 スタッフ			15:00				15:00			15:00
15:30				15:30				15:30			15:30
16:00	House45 15:50~16:35 Yocchi			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				18:00				18:00			18:00
18:30				18:30				18:30			18:30
19:00				19:00				19:00			19:00
19:30	★時間変更★ ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃		19:30				19:30			19:30
20:00				20:00				20:00			20:00
20:30	★時間変更★ サルセッション60 21:00~22:00 はづき	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義		20:30				20:30			20:30
21:00				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いて】

- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。レッスン開始30分前から記入できます。
- ・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をお願い致します。
- ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
- ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
- ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
- ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
- ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
- ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。

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！！

