

# FitnessRelaxation然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.9

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	★時間変更★ ZUMBA45 10:30~11:15 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	★時間変更★ ポルドブラ 10:40~11:25 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				★時間変更★ シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU	★時間変更★ スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき	Rejuvストレッチヨガ 11:45~12:30 Yocchi		★時間変更★ リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	★時間変更★ リラクソヨガ 11:45~12:30 中橋 早織	★時間変更★ 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	11:00
11:30	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		★時間変更★ ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	パレトン45 13:05~13:50 中橋 早織	contemporary 13:00~13:45 Yocchi		★時間変更★ リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI	★時間変更★ パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織	★時間変更★ マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori	11:30
12:00				★時間変更★ リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI	★時間変更★ リラクソヨガ45 14:05~14:50 中橋 早織			★時間変更★ パワーヨガ 14:15~15:15 Saori			12:00
12:30				15:00				15:00			15:00
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		15:30				15:30			15:30
13:30				16:00				16:00			16:00
14:00	LES MILLS BODY COMBAT 14:15~15:00 ゆうま			16:30				16:30			16:30
14:30				17:00				17:00			17:00
15:00				17:30				17:30			17:30
15:30				18:00				18:00			18:00
16:00				18:30				18:30			18:30
16:30				19:00				19:00			19:00
17:00				19:30				19:30			19:30
17:30				20:00				20:00			20:00
18:00				20:30				20:30			20:30
18:30				21:00				21:00			21:00
19:00				21:30				21:30			21:30
19:30				22:00				22:00			22:00
20:00				22:30				22:30			22:30
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
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		★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美(せいふ) 書道技術を軸にした綺麗な字を書くクラス ★セミナーonal書道★		10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:10 SERINA ★時間変更★				10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴		10:30
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子				12:00 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	ソフトホットヨガ45 HOT 11:35~12:20 SERINA ★時間変更★ ★隔週レッスン★			12:00 コアコンディショニング45 12:00~12:45 津久田 昌浩			10日・17日・24日に実施	12:00
13:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美				13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美			13:00 ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美				13:00
14:00 リンパトレナージュ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 リトモス45 14:30~15:15 ゆうこ	LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま		2日・9日・23日に実施		14:00 バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美				14:00
15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野睦子	LES MILLS BODY PUMP45 15:00~15:45 TAKA				15:30 ★時間変更★ サルセッション60 15:35~16:35 ゆうこ		リンパトレナージュ30 15:20~15:50 ゆうま			15:30 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美				15:30
16:00	House 16:00~16:45 Yocchi				16:30	LES MILLS				16:00				16:00
17:00	STRONG NATION				17:00					16:30				16:30
17:30		C	プール		17:30					17:00				17:00
18:00			Rmx		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			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 19:00~19:45 小出志乃				19:00					19:00				19:00
19:30	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義			19:30	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子				19:30				19:30
20:00					20:00	★無料スイム★ 4泳法 30 20:15~20:45 AKITO ★何でも教えます★				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	サルセッション60 21:00~22:00 はづき				21:00					21:00				21:00
21:30		ホットヨガ45 21:15~22:00 柴田 悦子			21:30					21:30				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 21:00					閉館時間 20:00				



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。

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！！

