

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C/HISARO	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 <b>有料</b>	アクア45 10:30~11:15 青木 一三枝	10:30 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	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織	<b>★10名限定★</b> 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美 (せいふ)	<b>NEW</b> アクア45(初級クラス) 10:30~11:15 福井 美絵
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	背盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子	11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU	11:30 スローエアロピク40 11:45~12:25 はづき	Rejuvストレッチヨガ 11:35~12:20 Yocchi	11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	11:30 リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織	11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織	香道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミナーソナル香道★	<b>NEW</b> アクア45 11:30~12:15 福井 美絵
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	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	13:00 パレトン45 12:40~13:25 中橋 早織	contemporary 12:50~13:35 Yocchi	13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	13:00 パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織	13:00 マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori	13:00 パワーヨガ 14:15~15:15 Saori		
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま	ZUMBA45 <b>NEW</b> 14:10~14:55 心優	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi	14:00 リトモス45 13:45~14:30 TOMOMI	14:00 サルセッション60 14:45~15:45 TOMOMI	<b>NEW</b> 4/9からスタートです!! お楽しみに♪	14:30 ZUMBA	14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30 LES MILLS		
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 18:45~19:30 TOMOMI	4泳法 <b>NEW</b> 19:15~19:45 AKITO	19:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃	19:00 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩	19:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃	19:30 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	19:30 リラククスヨガ 19:40~20:25 Yocchi	19:30 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	19:30 ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子	19:30 リラククスヨガ 19:40~20:25 Yocchi
20:00 ベーシックステップ45 19:45~20:30 小出 志乃	リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI	20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	20:00 機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi	20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	20:00 4泳法 <b>NEW</b> 20:15~20:45 AKITO	20:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO	20:00 サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU	20:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	20:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 柴田 悦子	20:00 STRONG NATION
21:00 ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま	21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま	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 SHINO	21:00 サルセッション60 21:00~22:00 SHINO	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 柴田 悦子	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 柴田 悦子	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 柴田 悦子	21:00 STRONG NATION
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 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2024.4

木					土					日				
A	B	C	HISARO/プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISARO	
10:30	サルセーション60	リラクソヨガ50		★9名限定★	10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50		10:30	リトモス60			★9名限定★	10:30
11:00	10:30~11:30 奈実	10:30~11:20 柴田 悦子 🍃	ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝	書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美 (せいふ)	11:00	10:30~11:30 はづき 🍓	10:25~11:15 SERINA		11:00	10:30~11:30 津久田 昌浩		リラクソヨガ40 10:50~11:30 千晴	書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:30~11:30 清美 (せいふ)	11:00
11:30		★時間変更★ 機能改善ヨガ50		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★	11:30				11:30	★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★	11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	11:45~12:35 柴田 悦子 🍃			12:00	サルセーション			12:00	ZUMBA45 12:00~12:45 小原 和也	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 13:00~13:45 若松 宏美			12:30	はづき 🍓	LES MILLS ★隔週レッスン★		12:30	★時間変更★				12:30
13:00					13:00	スローエアロ	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美 🍃	13:00	★時間変更★ ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美 🍓	CHOREOLOGY 13:00~13:45 心優			13:00
13:30					13:30	13:10~13:50 はづき 🍓			13:30	13:15~13:55 若松 宏美 🍓				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	★時間変更★ バランス コーディネーション 14:15~15:00 青木 一二枝		14:00	リトモス45	BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま	リラクソヨガ40 14:10~14:50 はづき	14:00	★時間変更★ バレトン45 14:15~15:00 若松 宏美 🍃	サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI			14:00
14:30					14:30	14:10~14:55 ゆうこ			14:30	14:15~15:00 若松 宏美 🍃				14:30
15:00	太極拳(入門・初級8式) 15:00~15:30 佐野睦子	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:00		★時間変更★ ベーシックステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃		15:00	★時間変更★ 美尻・美姿勢トレ45 15:15~16:00 若松 宏美 🍃				15:00
15:30					15:30	サルセーション60			15:30					15:30
16:00	太極拳(24式太極拳) 15:40~16:10 佐野睦子	House 15:45~16:30 Yocchi			16:00	ゆうこ 🍓			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		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)		18:30					18:30
19:00		★時間変更★ シェイプステップ45			19:00				19:00					19:00
19:30		19:05~19:50 小出志乃 🍓	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義 🍃	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30				19:30					19:30
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき 🍓	★時間変更★ ユニバーサルヨガ EARTH45 20:05~20:50 小出 志乃	バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義 🍃	4泳法 20:15~20:45 AKITO	20:00				20:00					20:00
20:30					20:30				20:30					20:30
21:00	サルセーション60				閉館時間 21:00									
21:30	21:00~22:00 はづき 🍓		ホットヨガ45 21:15~22:00 柴田 悦子 🍃		閉館時間 21:00									
22:00					閉館時間 21:00									
22:30					閉館時間 21:00									
閉館時間 23:00										閉館時間 20:00				
<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナ)又は会員番号のご記入をお願い致します。レッスン開始30分前から記入できます。</li> <li>・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。</li> <li>・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンを選びください。</li> <li>・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。</li> <li>・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。</li> <li>・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合。</li> </ul>														