

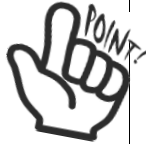


Fitness Relaxation 然 ゴールデンウィークスタジオスケジュール

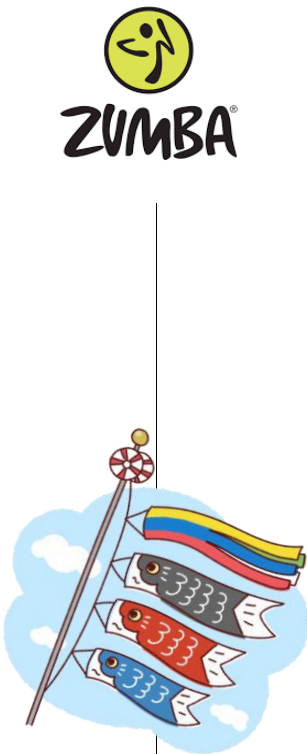
4/29(月) 昭和の日					5/4(土) みどりの日				
	A	B	C	HISARO		A	B	C	HISARO
10:30	HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🍀🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 🍀	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 🍀 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 🍀🔥	10:30	ZUMBA60 10:30~11:30 はづき 🍀🔥	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA		
11:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子 🍀		11:30			ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA 🔥	
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 🍀			12:00	サルセッション 11:50~12:50 はづき 🔥			
12:30					12:30		LES MILLS	★隔週レッスン★📖	
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	スローエアロ 13:10~13:50 はづき 🍀🔥	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI 🔥	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美 🍀🔥	
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま 🔥	ZUMBA45 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 14:10~14:55 ゆうこ 🔥		リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき 🍀	
15:00					15:00				
15:30					15:30	サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ 🔥	ベーシックステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃 🔥		
16:00					16:00				
16:30		LES MILLS			16:30				
17:00					17:00				
17:30					17:30				
18:00	ゴールデンウィーク期間中特別営業の為 20:00まで!! となります。 ご注意くださいますようお願い申し上げます。								
18:30					18:30				
19:00					19:00				
19:30					19:30				
閉館時間 20:00					閉館時間 20:00				

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然 ゴールデンウィークスタジオスケジュール

5/5(日) こどもの日				5/6(月) 振替休日			
A	B	C	HISARO	A	B	C	HISARO
			★時間変更★ ★9名限定★				
10:30 リトモス60 津久田 昌浩🔥			書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美(せいふ)	10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU🔥🌿		カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子🌿 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝🌿🔥
11:00		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴🌿	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				11:30			
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	サルセッション60 11:45~12:45 SHINO🌿🔥	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子🌿	
12:30				12:30			
13:00		CHOREOLOGY 13:00~13:45 心優🌿🔥		13:00			
13:30	ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美🔥			13:30	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	
14:00		サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI🔥		14:00			
14:30	バレトン45 14:15~15:00 若松 宏美🌿			14:30	ZUMBA45 14:10~14:55 心優🔥	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi	
15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:15~16:00 若松 宏美🌿			15:00			
15:30				15:30			
16:00				16:00			
16:30				16:30			
17:00				17:00			
17:30				17:30			
18:00				18:00			
18:30				18:30			
19:00				19:00			
19:30				19:30			
閉館時間 20:00				閉館時間 20:00			



Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然