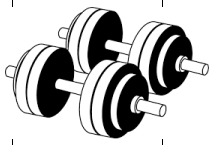
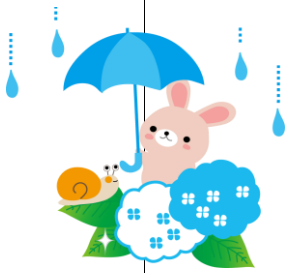
Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

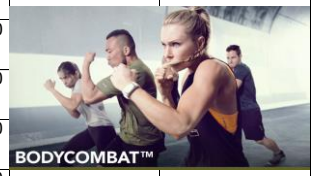
Mon.～Wed. 2024.6

月

	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 有料	アクア45 10:30～11:15 青木 一二枝
11:00				
11:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45～12:30 柴田悦子	
12:00	サルセーション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		
12:30				
13:00	LesMills 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	
13:30				
14:00	LesMills BODYCOMBAT 14:15～15:00 ゆうま	ZUMBA45 14:10～14:55 心優	ヒーリングヨガ 14:00～14:45 Yocchi	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30		ピラティス＆ストレッチ45 18:45～19:30 TOMOMI		
19:00	かんたんエアロ30 19:00～19:30 小出 志乃			4泳法 19:15～19:45 AKITO
19:30	ベーシックステップⅡ 19:45～20:30 小出 志乃	リトモス45 19:50～20:35 TOMOMI		
20:00				
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45～21:30 小出志乃			
21:00		STRONG NATION 45 21:00～21:45 TOMOMI		
21:30				
22:00				
22:30				

閉館時間 23:00

火

	A	B	C	プール
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
11:00				
11:30	シェイプエアロ40 11:35～12:15 SAYU	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 11:35～12:20 Yocchi	
12:00				
12:30	ZUMBA45 12:45～13:30 はづき	バレトン45 12:40～13:25 中楯 早織	contemporary 12:50～13:35 Yocchi	
13:00				
13:30	リトモス45 13:45～14:30 TOMOMI	リラックスヨガ45 13:40～14:25 中楯 早織		
14:00				
14:30	サルセーション60 14:45～15:45 TOMOMI			
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	コアコンディショニング 18:45～19:30 津久田 昌浩	かんたんステップ30 19:00～19:30 小出 志乃		
19:00				
19:30	リトモス45 20:00～20:45 津久田 昌浩	リラックスヨガ45 19:45～20:30 小出 志乃	機能改善ヨガ 19:40～20:25 Yocchi	アクアビクス30 19:30～20:00 山村 利枝子
20:00				4泳法 20:15～20:45 AKITO
20:30				
21:00	LesMills BODYCOMBAT 21:30～22:15 ゆうま	サルセーション60 21:00～22:00 SHINO		
21:30				
22:00				
22:30				

閉館時間 23:00

水

	A	B	C/HISARO	プール
10:30	サルセーション60 10:30～11:30 ゆうこ	ポルドブラ 10:40～11:25 中楯 早織	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20～11:20 清芙（せいふ）	アクア45 10:30～11:15 福井 美絵
11:00				★時間変更★
11:30			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★	コンディショニング45 11:25～12:10 福井 美絵
12:00	リトモス45 11:50～12:35 ゆうこ	リラックスヨガ 11:45～12:30 中楯 早織		
12:30				
13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45～13:30 中楯 早織	マットピラティス ベーシック 12:45～13:45 Saori	
13:30				
14:00		パワーヨガ 14:00～15:00 Saori		
14:30	ZUMBA45 14:30～15:15 小原 和也			
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	ピラティスストレッチ45 18:40～19:25 TOMOMI	ベーシックエアロ45 18:45～19:30 柴田 悦子		
19:00				
19:30	BODYCOMBAT 19:45～20:30 TOMOMI	ヨガ45 19:55～20:40 柴田 悦子	リラックスヨガ 19:40～20:25 Yocchi	
20:00				
20:30				
21:00	サルセーション60 20:50～21:50 CHINATSU	STRONG NATION 45 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				
22:30				

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.～Sun. 2024.6

木

	A	B	C	HISARO/プール
10:30	サルセーション60 10:30～11:30 奈実	リラックスヨガ50 10:30～11:20 柴田 悦子	ピラティス 10:50～11:35 青木 一二枝	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20～11:20 清芙（せいふ） 書道技術を軸にした綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★
11:00				
11:30		機能改善ヨガ50 11:45～12:35 柴田 悦子		
12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45 奈実			
12:30	LesMills			
13:00	BODYCOMBAT45 13:00～13:45 ゆうま	パレトン45 13:00～13:45 若松 宏美		
13:30				
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		
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	CHOREOLOGY BY SALSATION	
15:30	太極拳(24式太極拳) 15:40～16:10 佐野睦子			
16:00		House 15:45～16:30 Yocchi		
16:30				
17:00	RM RITMOS®			
17:30				
18:00				
18:30				
19:00		シェイプステップ45 19:05～19:50 小出志乃	ヨガ45 19:15～20:00 梅原 隆義	アクアビクス30 19:30～20:00 山村 利枝子
19:30	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき			
20:00		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
20:30				
21:00	サルセーション60 21:00～22:00 はづき		ホットヨガ45 HOT 21:15～22:00 柴田 悦子	
21:30				
22:00				
22:30				

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

土

	A	B	C	プール
10:30	ZUMBA60 10:30～11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25～11:15 SERINA	salsation	
11:00				
11:30			ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA HOT	
12:00	サルセーション 11:50～12:50 はづき			
12:30		LesMills	1日・8日・22日・29日に実施 ★開週レッスン★	
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 HOT 13:00～13:45 川島 博美	
13:30				
14:00	リトモス45 14:10～14:55 ゆうこ	LesMills BODYATTACK45 14:15～15:00 ゆうま	リラックスヨガ40 14:10～14:50 はづき	
14:30				
15:00	サルセーション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		
15:30			LesMills BODYPUMP	
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	卓球台有料貸出 フロント予約制 17:30～20:00	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		
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

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・必須なレッスンになります！！

日

	A	B	C	HISARO
10:30	リトモス60 10:30～11:30 津久田 昌浩	2日・9日・16日・23日・30日に実施	リラックスヨガ40 10:50～11:30 千晴	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20～11:20 清芙（せいふ） 書道技術を軸にした綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★
11:00				
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		
12:30				
13:00	★時間変更★ ベーシックエアロ40 13:10～13:50 若松 宏美			
13:30				
14:00	★時間変更★ パレトン45 14:10～14:55 若松 宏美	サルセーション60 14:00～15:00 TOMOMI		
14:30				
15:00	★時間変更★ 美尻・美姿勢トレ45 15:10～15:55 若松 宏美	2日・9日・16日・30日に実施		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

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)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。
・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。
・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。