

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 一二枝	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 サルセーション60 10:30~11:30 ゆうこ	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織	<b>★時間変更★</b> <b>★10名限定★</b> 書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20	アクア45(初級クラス) 10:30~11:15 福井 美絵
11:30 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	骨盤底筋 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	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		11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラクソヨガ 11:45~12:30 中橋 早織	清美 (せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	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	バレトン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	パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織	<b>★時間変更★</b> マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori	
14:00 LES MILLS 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		14:00 リトモス45 13:45~14:30 TOMOMI	リラクソヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織			14:00 <b>★時間変更★</b> ZUMBA45 14:30~15:15 小原 和也	<b>★時間変更★</b> パワーヨガ 14:00~15:00 Saori		
15:00 				15:00 サルセーション60 14:45~15:45 TOMOMI				15:00 <b>★時間変更★</b> ZUMBA45 14:30~15:15 小原 和也			
16:00 				16:00 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩				16:00 			
17:00 				17:00 かんたんエアロ30 19:00~19:30 小出 志乃	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃			17:00 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		
18:00				18:30 4泳法 19:15~19:45 AKITO				18:30 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI	ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子	リラクソヨガ 19:40~20:25 Yocchi	
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			19:30 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩	リラクソヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃	機能改善ヨガ 19:40~20:25 Yocchi	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30 BODYCOMBAT 19:45~20:30 TOMOMI			
20:00 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			20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま			4泳法 20:15~20:45 AKITO	20:00 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	
21:00 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 サルセーション60 21:00~22:00 SHINO				21:00 サルセーション60 20:50~21:50 CHINATSU			
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 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2024.5

木					土					日				
A	B	C	HISARO/プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISARO	
10:30	サルセッション60	リラックスヨガ50		★時間変更★ ★10名限定★	10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50			10:30	リトモス60			★時間変更★ ★10名限定★
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 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 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	リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	書の部屋 硬筆教室 漢字部 10:20~11:20 清美(せいふ)	11:00
11:30		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				清美(せいふ)
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	11:45~12:35 柴田 悦子			12:00	サルセッション				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	LES MILLS				12:30	11:50~12:50 はづき	LES MILLS			12:30				
13:00	BODYCOMBAT45	バレトン45			13:00	スローエアロ	BODYCOMBAT45			13:00		CHOREOLOGY 13:00~13:45 心優		
13:30	13:00~13:45 ゆうま	13:00~13:45 若松 宏美			13:30	13:10~13:50 はづき	13:00~13:45 TOMOMI			13:30	ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美			
14:00	リンパドレナージュ30 14:05~14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:00	リトモス45	BODY ATTACK45			14:00		サルセッション60		
14:30					14:30	14:10~14:55 ゆうこ	14:15~15:00 ゆうま			14:30	バレトン45 14:15~15:00 若松 宏美	14:00~15:00 TOMOMI		
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					15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:15~16:00 若松 宏美			
15:30	太極拳(24式太極拳) 15:40~16:10 佐野睦子	House 15:45~16:30 Yocchi			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			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					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)			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				
19:00		シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃			19:00					19:00				
19:30	ZUMBA60		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				
20:00	19:40~20:40 はづき	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:05~20:50 小出 志乃			20:00					<b>閉館時間 20:00</b>				
20:30			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					<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お選びください。</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>・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> </ul>				
21:00	サルセッション60				<b>閉館時間 21:00</b>									
21:30	21:00~22:00 はづき		ホットヨガ45 21:15~22:00 柴田 悦子		<p>閉館時間 23:00</p>									
22:00														
22:30														