





	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 有料	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	★時間変更★ ★10名限定★ 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			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			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
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					12:00	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	★時間変更★	
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		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		★時間変更★ パワーヨガ 14:00~15:00 Saori		
15:00					15:00	サルセッション60 14:45~15:45 TOMOMI				15:00	★時間変更★ ZUMBA45 14:30~15:15 小原 和也			
15:30					15:30					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					18:00				
18:30					18:30					18:30				
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 19:15~19:45 AKITO	19:00	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	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		
19:30					19:30					19:30				
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			20:00	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	20:00	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	
20:30					20:30				4泳法 20:15~20:45 AKITO	20:30				
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					21:00	サルセッション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					21:30	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま				21:30				
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

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	5日・12日・19日・26日に実施		★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 毛筆教室 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)				
11:30		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			ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA	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★				
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	パワーヨガ	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	13:00~13:45 川島 博美	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	LES MILLS BODY ATTACK45	リラクソスヨガ40	4:00		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	14:10~14:50 はづき	14:30	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		ベーシックステップⅡ		15:00								
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	15:15~16:00 小出 志乃		15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:15~16:00 若松 宏美		5日・12日・26日に実施					
16:00					16:00	ゆうこ			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	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:05~20:50 小出 志乃	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								
20:00	19:40~20:40 はづき				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		4泳法 20:15~20:45 AKITO		20:30								
21:00	サルセッション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		<p>閉館時間 21:00</p> <p>🍃 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★</p> <p>🔥 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！</p> <p>📖 パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！</p>												
22:00																	
22:30																	
閉館時間 23:00																	
Fitness Relaxation 然																	



- 【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。