

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2024.11

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 中樫 早織🍌	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:20～11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00～14:00 清英 (せいふ) NEW	アクア40 10:30～11:10 福井 美絵
11:30	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🍌		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🍌🔥			11:30		リラックスヨガ 11:45～12:30 中樫 早織🍌	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30 11:20～11:50 福井 美絵
12:00		ピラティスツールワーク 11:50～12:30 山村 利枝子🍌		12:00						12:00				上級者スイム30 12:00～12:30 福井 美絵
12:30				12:30	ZUMBA45 12:45～13:30 はづき🍌🔥	バレトン45 12:40～13:25 中樫 早織🍌			12:30			マットピラティス ベーシック 12:45～13:45 Saori🍌		
13:00		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					13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ				
13:30				13:30	リトモス45 13:45～14:30 TOMOMI🔥	リラックスヨガ45 13:40～14:25 中樫 早織🍌			13:30					
14:00		ZUMBA45 14:10～14:55 心優🔥		14:00						14:00		パワーヨガ 14:00～15:00 Saori🍌	カルチャースクール トライバルベリーダン ス 14:00～15:00 麻衣 有料	
14:30				14:30						14:30				
15:00				15:00	サルセッション60 14:45～15:45 TOMOMI🍌🔥					15:00				
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		ピラティス & ストレッチ45 18:45～19:30 TOMOMI🔥		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🔥	リラックスヨガ45 19:45～20:30 小出 志乃🍌				20:00	BODYCOMBAT 19:45～20:30 TOMOMI🔥	ヨガ45 19:55～20:40 柴田 悦子🍌		
20:30				20:30						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		サルセッション60 21:00～22:00 SHINO🍌🔥				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						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

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

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 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 毛筆教室 10:20~11:20 清実(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★	10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 10:20~11:20 清実(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★	10:30
11:30	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子			11:30				11:30		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	11:30
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00 サルセッション 11:50~12:50 はづき				12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	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 ★新規追加★				12:30				12:30	★新規追加★		12:30
13:00 BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		★新規追加★ ★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清実(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★	13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき	LesMILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			13:00 パーシクエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美	★時間変更★		13:00
13:30 ★新規追加★ STRONG NATION 30 14:10~14:40 TOMOMI	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ				13:30	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI		13:30
14:30				14:30	STRONG NATION 45 14:15~15:00 TOMOMI			14:00 リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき			14:00
15:00	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 15:10~15:55 若松 宏美		15:00
15:30				15:30 サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ	パーシクステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃			15:30			15:30
16:00				16:00				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				18:30			18:30
19:00				19:00				19:00			19:00
19:30				19:30				19:30			19:30
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	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	20:00				20:00			20:00
20:30				20:30				20:30			20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき		アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	21:00				21:00			21:00
21:30				21:30				21:30			21:30
22:00				22:00				22:00			22:00
22:30				22:30				22:30			22:30
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00			
Fitness Relaxation 然				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！！				【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。 ・Aスタジオの朝10時台のレッスンのみ、フロント横に予約表がございます。			