

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.2

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) 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40 10:30~11:10 福井 美絵
11:00					11:00					11:00				
11:30	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🍌	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				コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
12:00					12:00					12:00				
12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき🍌🔥	バレトン45 12:40~13:25 中樫 早織🍌			13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ			
13:30	ZUMBA45 13:25~14:10 心優🔥	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		リラククスヨガ45 13:40~14:25 中樫 早織🍌			13:30				
14:00					14:00	サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI🍌🔥				14:00				
14:30					14:30					14:30				
15:00					15:00					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					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	LES MILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🔥	★新規追加★ かんたんエアロ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🔥	サルセッション60 19:50~20:50 TOMOMI🍌🔥			20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩🔥	リラククスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃🍌			20:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥	★新規追加★ リラククスヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子🍌		
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃🍌				20:30					20:30				
21:00					21:00					21:00				
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

Thu.~Sun. 2025.2

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		★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20～11:20 清美(せいふ)	10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25～11:15 SERINA			10:30	リトモス60	2日のみ		10:30
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 一三枝	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	10:30～11:30 はづき				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	11:00
11:30		機能改善ヨガ50 11:45～12:35 柴田 悦子			11:30		LES MILLS BODYATTACK45 11:45～12:30 TOMOMI	ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA		11:30				11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45 奈実				12:00	サルセッション60 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		★時間変更★ ★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00～13:00 清美(せいふ)
12:30					12:30		LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00～13:45 TOMOMI	★隔週レッスン★ パワーヨガ 13:00～13:45 川島 博美		12:30				12:30
13:00	ピラティス&ストレッチ 13:00～13:45 TOMOMI	パレトン45 13:00～13:45 若松 宏美		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00～14:00 清美(せいふ)	13:00	スローエアロ 13:10～13:50 はづき				13:00	ベーシックエアロ40 13:10～13:50 若松 宏美	サルセッション60 13:00～14:00 TOMOMI		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★
13:30					13:30					13:30				13:30
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 14:10～14:55 TOMOMI	美尻・美姿勢トレ45 14:00～14:45 若松 宏美		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★	14:00	リトモス45 14:10～14:55 ゆうこ				14:00	パレトン45 14:10～14:55 若松 宏美			14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00		ダンスエアロ初級 15:00～15:30 若松 宏美			15:00					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			15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:10～15:55 若松 宏美		★時間変更★ リラックスヨガ40 15:10～15:50 千晴	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		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					19:30				19:30
20:00	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき				20:00									
20:30					20:30									
21:00	サルセッション60 21:00～22:00 はづき				21:00									
21:30														
22:00														
22:30														







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