

Mon.~Wed. 2025.05

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.05

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 奈実			★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 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 津久田 昌浩			
11:00 10:30~11:30 奈実		ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝		11:00 10:30~11:30 はづき				11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩			
11:30				11:30				11:30			
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00 サルセッション60 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	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 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★	
12:30				12:30				12:30			
13:00 ピラティス&ストレッチ 13:00~13:45 TOMOMI	バレトン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	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			13:00 パーシクエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美	12:00~12:45 津久田 昌浩		
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			14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI			14:00 パーシクエアロ40 14:10~14:55 若松 宏美	13:00~14:00 TOMOMI		
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			
15:30				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		リラククスヨガ40 15:10~15:50 千晴	
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				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	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子	19:30				19:30			
20:00	ZUMBA60 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				20:30			
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき			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

Fitness Relaxation 然

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！！

SPORTS GYM



卓球台 有料貸出
フロント予約制
17:30~20:00
広浜 裕二(90分)

有料

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。
 - ・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。