

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.05

4月28日(月)					4月29日(火)					4月30日(水)				
A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C/HISARO	プール	
10:30	メンテナンス休館日				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 🍊🔥	ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 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40 10:30~11:10 福井 美絵
11:00					11:00					11:00				
11:30					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	リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 🍊🔥	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織 🍊		
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 中橋 早織 🍊			13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍊	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori 🍊	
13:30					13:30		リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍊			13:30				
14:00					14:00	サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI 🍊🔥				14:00		股関節整える 股関節ヨガ60 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 🍊	上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
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 🍊				19:00				
19:30					19:30					19:30				
20:00					20:00					20:00				
20:30					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 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

祝日営業のため
20時閉館

特別営業のため
20時閉館

有料

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.05

5月1日(木)					5月3日(土)					5月4日(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				10:30
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				11:00
11:30					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 11:50~12:50 はづき					12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優				12:00
12:30					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	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美			13:00 ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美	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★	12:00
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	リラクソスヨガ40 14:10~14:50 はづき			14:00 バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI			13:00
15:00	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美				15:00 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				15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美	LES MILLS BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI			14:00
15:30					15:30					15:30		リラクソスヨガ40 15:10~15:50 千晴		14:30
16:00					16:00					16:00				15:00
16:30					16:30					16:30				15:30
17:00					17:00					17:00				16:00
17:30					17:30					17:30				16:30
18:00					18:00					18:00				17:00
18:30					18:30					18:30				17:30
19:00					19:00					19:00				18:00
19:30					19:30					19:30				18:30
20:00					20:00					20:00				19:00
20:30					20:30					20:30				19:30
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

特別営業のため
20時閉館

祝日営業のため
20時閉館

- 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。

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

	5月5日(月)					5月6日(火)			
	A	B	C	プール		A	B	C	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 🍏🍏
11:00					11:00				
11:30					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 🍏🍏		
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				
12:30					12:30				
13:00	ZUMBA45 13:15~14:00 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		13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき 🍏🍏	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 🍏		
13:30					13:30		リラクセスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍏		
14:00					14:00	サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI 🍏🍏			
14:30					14:30				
15:00					15:00				
15:30					15:30				
16:00	祝日営業のため 20時閉館				16:00				
16:30					16:30				
17:00					17:00				
17:30					17:30				
18:00					18:00				
18:30					18:30	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩 🍏			
19:00					19:00				
19:30					19:30				
20:00					20:00				
20:30					20:30				
21:00					21:00				
21:30					21:30				
22:00					22:00				
22:30					22:30				

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然