

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.～Wed. 2025.06

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 🍏🍏	ボルドブラ 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	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			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★	コンディショニング30 11:20～11:50 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 🍏	リラククスヨガ45 11:45～12:30 中樫 早織 🍏		上級者スイム30 12:00～12:30 福井 美絵
12:30					12:30					12:30				
13:00			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 中樫 早織 🍏			13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45～13:30 中樫 早織 🍏	マットピラティス ベーシック 12:45～13:45 Saori	
13:30	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 🍏🔥			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			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
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		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	BODY ATTACK30 18:45～19:15 TOMOMI			
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		アクアピクス30 19:30～20:00 山村 利枝子	20:00	BODYCOMBAT45 19:45～20:30 TOMOMI 🍏			
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 21:15～22:00 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		
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

Thu.~Sun. 2025.06

木					土					日				
	A	B	C	HISARO/プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISARO
				★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20～11:20 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★			骨盤調整ヨガ50 10:25～11:15 SERINA							
10:30	サルセーション60				10:30	ZUMBA60				10:30	リトモス60			
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	サルセーション60				12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45 心優			
12:30					12:30	11:50～12:50 はづき				12:30				
13:00					13:00					13:00				
13:30		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) 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	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		13:30	ベーシックエアロ40 13:10～13:50 若松 宏美	サルセーション60 13:00～14:00 TOMOMI		
14:00		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	リラックスヨガ40 14:10～14:50 はづき		14:00	パレトン45 14:10～14:55 若松 宏美	LES MILLS BODYATTACK45 14:30～15:15 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	美尻・美姿勢トレ45 15:10～15:55 若松 宏美			
15:30					15:30	サルセーション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			リラックスヨガ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	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			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					19:30					19:30				
20:00	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき		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	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									
21:00	サルセーション60 21:00～22:00 はづき													
21:30														
22:00														
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。				