

Fitness Relaxation 然 お盆特別スケジュール

	8月11日（月）					8月12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 🍏🍏	10:30
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
12:00	サルセーション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
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 中橋 早織 🍏			13:00
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					13:30
14:00					14:00	サルセーション60 14:00～15:00 TOMOMI 🍏🍏	リラックスヨガ45 13:40～14:25 中橋 早織 🍏			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 🍏				19:00
19:30					19:30					19:30

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然 お盆特別スケジュール

8月13日 (水)					8月14日 (木)				
	A	B	C/HISARO	プール		A	B	C	HISARO/プール
10:30	サルセーション60 ゆうこ 🍊🍌	ポルドブラ 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 清英 (せいふ)	アクア40 10:30～11:10 福井 美絵	10:30			★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20～11:20	10:30
11:00				コンディショニング30 11:20～11:50 福井 美絵	11:00		ピラティス 10:50～11:35 青木 一二枝 🍌	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★	11:00
11:30					11:30				11:30
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 🍌		NEW! ★5名限定★ カルチャースクール 初心者スイム 12:00～12:50 福井 美絵 🍌 有料	12:00				12:00
12:30					12:30				12:30
13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ	バレトン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 🍌		13:00	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	13:00
13:30					13:30				13:30
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 有料		14:00	美尻・美姿勢トレ45 14:00～14:45 若松 宏美 🍌		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★	14:00
14:30					14:30				14:30
15:00					15:00	ダンスエアロ初級 15:00～15:30 若松 宏美 🍌			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				
18:00					18:00				18:00
18:30					18:30				18:30
19:00					19:00				19:00
19:30					19:30				19:30

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然