

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.08

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)	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵	
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 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	
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🍌			13:00	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🍌	
14:00				13:30	リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織🍌			13:30				
14:30				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 有料	
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	LES MILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🍌			
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	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 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	リラックスヨガ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				
20:30				20:30				20:30				
21:00				21:00				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		STRONG NATION 45 21:15~22:00 TOMOMI🍌		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

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.08

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			★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★	10:30 ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			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 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				12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優			★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 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★
12:30				12:30 はづき				12:30			
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 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★	13:00 スローエアロ	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI			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		
13:30				13:30 はづき				13:30			
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	LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI			14:00			
14:30				14:30 ゆうこ				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 サルセッション60	ベ－シックスステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃			15:30			
16:00				16:00 ゆうこ				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				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		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				閉館時間 21:00							
21:30				<p>★初習者の方大歓迎！ 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★</p> <p>★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！</p> <p>★バスタオルが必要・必須なレッスンになります！！</p>							
22:00											
22:30											
閉館時間 23:00								閉館時間 20:00			
Fitness Relaxation 然											
<p>【スタジオレッスン注意事項について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 											