

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 サルセーション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 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 🍏				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 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 🍏		コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵	
12:30 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 🍏🍏	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi			12:30 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき 🍏🍏	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 🍏				12:30 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍏	★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		
14:00					13:30	リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織 🍏				13:30	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori 🍏	3・10・24日実施		
14:30					14:00 サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI 🍏🍏					14:00	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				
19:00					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 BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI 🍏				
19:30					19:30					19:30 アクアビクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 🍏🍏				
20:00	ベーシック ステップⅡ 19:45~20:30 小出 志乃 🍏	サルセーション60 19:50~20:50 TOMOMI 🍏🍏			20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩 🍏	リラックスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍏			20:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI 🍏				
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00					21:00	サルセーション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

Fitness Relaxation 然

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

Thu.~Sun. 2025.09

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)	10:30	ZUMBA60	骨盤調整ヨガ50 10:25～11:15 SERINA			10:30	リトモス60			10:30			
11:00	10:30～11:30 奈実		ピラティス 10:50～11:35 青木 一二枝	普通技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	11:00	10:30～11:30 はづき				11:00	10:30～11:30 津久田 昌浩			11:00			
11:30					11:30			ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA		11:30				11:30			
12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45				12:00	サルセッション60				12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45			★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00～13:00 清美(せいふ)			
12:30	奈実				12:30	はづき			6・13・27日実施	12:30	心優			12:30			
13:00		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)	13:00	スローエアロ	BODYCOMBAT45 13:00～13:45 TOMOMI	パワーツーヨガ 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	サルセッション60 13:00～14:00 TOMOMI		13:00			
13:30				普通技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	13:30	13:10～13:50 はづき				13:30	13:10～13:50 若松 宏美			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	リラクسس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		14:00			
14:30					14:30	14:10～14:55 ゆうこ				14:30				14:30			
15:00		ダンスエアロ初級 15:00～15:30 若松 宏美			15:00		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		リラクسسヨガ40 15:10～15:50 千晴	15:00			
15:30					15:30	サルセッション60 15:15～16:15 ゆうこ			6・13・20日実施	15:30				15:30			
16:00					16:00					16:00				16:00			
16:30					16:30			カルチャースクール フラダンス 16:30～17:30 三浦 友美	有料	16:30				16:30			
17:00					17:00					17:00				17:00			
17:30					17:30					17:30				17:30			
18:00					18:00			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	18:00				18:00			
18:30					18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30～20:00				18:30				18:30			
19:00		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		19:00					19:00				19:00			
19:30	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき		バランス コーディネーション45 20:15～21:00 梅原 隆義		19:30					19:30				19:30			
20:00					20:00												
20:30					20:30												
21:00	サルセッション60 21:00～22:00 はづき				閉館時間 21:00												
21:30					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♪ パスタオルが必要・必須なレッスンになります！！												
22:00																	
22:30																	
閉館時間 23:00										閉館時間 20:00							
Fitness Relaxation 然										【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。							