

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.10

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	
11:30					11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🔥					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🔥	★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	
12:30					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🔥				13:00 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🔥	1・8・15・22・29日実施
14:00					14:00 サルセッション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		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				
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 LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥				
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					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

カルチャースクールについて
事前登録制の
有料クラスです
詳しくはフロント近くの案内をご覧ください。

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.10

木					土					日						
	A	B	C	HISARO/プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISARO		
10:30	サルセーション60 10:30～11:30 奈実		ピラティス 10:50～11:35 青木 一二枝🍀	★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			10:30		
11:00				10:30～11:30 はづき🍀🍊	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			★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★	12:00	サルセーション60		12:00		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★	12:00	
12:30					12:30	11:50～12:50 はづき🍊	12:30		12:30		12:30		12:30		12:30	
13:00					13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
13:30		パレトン45 13:00～13:45 若松 宏美🍀			13:30	スローエアロ	BODYCOMBAT45 13:00～13:45 TOMOMI🍊	★隔週レッスン★ 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🍊			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					14:30					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🍀				15:00	
15:30					15:30	サルセーション60	ベーシックステップⅡ 15:15～16:00 小出 志乃🍊			15:30			リラクسسヨガ40 15:10～15:50 千晴🍀		15:30	
16:00					16:00	ゆうこ🍊				16:00					16:00	
16:30					16:30					16:30					16:30	
17:00					17:00					17:00					17:00	
17:30					17:30					17:30					17:30	
18:00					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					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					19:00	
19:30			ヨガ45 19:15～20:00 梅原 隆義🍀		19:30					19:30					19:30	
20:00	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき🍀🍊		バランス ヨーディネーション45 20:15～21:00 梅原 隆義🍀		20:00					20:00						
20:30					20:30					20:30						
21:00	サルセーション60 21:00～22:00 はづき🍊				閉館時間 21:00						閉館時間 20:00					
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！！						【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。					
22:00																
22:30																
閉館時間 23:00 Fitness Relaxation 然																