

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.11

月				火				水			
A	B	C/HISARO	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🔥 NEW!! 書の部屋 毛筆教室 11:30~12:30 清美(せいふ)	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 10:30~11:30 時間変更 【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🔥			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🔥	リラクソヨガ45 11:45~12:30 中樫 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 中樫 早織🔥			12:30 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中樫 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	リラクソヨガ45 13:40~14:25 中樫 早織🔥			13:00	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🔥		
14:30				14:00 サルセッション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				14:30			
15:30				15:30				15:00			
16:00				16:00				15:30			
16:30				16:30				16:00			
17:00				17:00				16:30			
17:30				17:30				17:00			
18:00				18:00				17:30			
18:30				18:30				18:00			
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🔥			18:30 LES MILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🔥			
19:30				19:30				19:00	NEW!! LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥		
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🔥	リラクソヨガ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	骨盤底筋 トレーニングヨガ50 19:40~20:30 柴田 悦子🔥		
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		サルセッション60 21:00~22:00 SHINO🔥		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

皆様に気持ちよくご参加頂くため、
今一度スタジオマナーのご確認をお願い致します。

- ★荷物による予約待ち（場所取り）は禁止
- ★予約はロッカールームにお荷物を預けてから
- ★スタジオ入退場は先生の案内のあとで

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Thu.~Sun. 2025.11

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	スタジオ変更！！	★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20～11:20 清実(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	11/16より開始！！ NEW！！ ラジオ・マッスル体操 11:00～11:40 千晴	10:30
11:00	10:30～11:30 奈実	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		11:00
11:30				11:30				11:30			★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00～13:00 清実(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	CHOREOLOGY 12:00～12:45	NEW！！ はじめてのやさしいヨガ 12:00～12:45 みき		12:00	サルセッション60			12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45		12:00
12:30	奈実			12:30	11:50～12:50 はづき			12:30	心優		12:30
13:00				13:00	スローエアロ	LES MILLS 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	13:00
13:30	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 清実(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	13:10～13:50 はづき			13:30	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		14:00	バレトン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	若松 宏美	リラククスヨガ45 14:10～14:55 千晴	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	サルセッション60 15:15～16:15 小出 志乃	ベーシックステップⅡ 15:15～16:00 小出 志乃		15:30			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				18:30			18:30
19:00				19:00				19:00			19:00
19:30				19:30				19:30			19:30
20:00	ZUMBA60 19:40～20:40 はづき			20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00	サルセッション60 21:00～22:00 はづき			21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			

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。

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

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♪

バスタオルが必要なレッスンになります！！

閉館時間 20:00

【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。

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然