

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.12

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 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 中樫 早織🔥	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:30~11:30 【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🔥	書の部屋 毛筆教室 11:30~12:30 清美 (せいふ)		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🔥	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🔥	★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 中樫 早織🔥			13:00	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	
14:30				14:00 サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI🔥				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🔥	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃🔥			19:00 LesMILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🔥			
19:30				19:30	★隔週レッスン★ 2日16日 ユニバーサルヨガアース 9日23日 リラックスヨガ 19:45~20:30 小出 志乃🔥			19:30 LesMILLS 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🔥			20:00 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	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. 2025.12

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 10:30～11:30 奈実			★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 10:30～11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25～11:15 SERINA			10:30	リトモス60 10:30～11:30 津久田 昌浩			ラジオ・マッスル体操 11:00～11:40 千晴	10:30			
11:00		時間変更!! ピラティス 10:45～11:30 青木 一二枝			11:00					11:00					11:00			
11:30		NEW!! 機能改善ヨガ50 11:45～12:35 柴田 悦子			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 奈実				12:00	サルセッション60 11:50～12:50 はづき				12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45 心優			NEW!! ヨガ45 12:00～12:45 みき	★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		
12:30			時間変更!!		12:30					12:30						12:30		
13:00		バレトン45 13:00～13:45 若松 宏美	ヨガ45 13:00～13:45 みき	★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★	13:00	スローエアロ 13:10～13:50 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00～13:45 TOMOMI	パワーヨガ 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					13:30					13:30						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 14:10～14:55 ゆうこ	LES MILLS BODYATTACK45 14:15～15:00 TOMOMI	リラククスヨガ40 14:10～14:50 はづき		14:00	バレトン45 14:10～14:55 若松 宏美	LES MILLS BODYATTACK45 14:30～15:15 TOMOMI		時間変更!! リラククスヨガ45 14:15～15:00 千晴		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	サルセッション60 15:15～16:15 ゆうこ	ベーシックステップⅡ 15:15～16:00 小出 志乃	6・13・20日実施 カルチャースクール フラダンス 15:30～16:30 三浦 友美		15:30						15:30		
16:00	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。				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		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)			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				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 23:00 Fitness Relaxation 然													
22:00																		
22:30																		