

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	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	アクリア45 10:30~11:15	10:30: ZUMBA45 10:30~11:15	アクリア45 10:30~11:15	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	Wellness 45 10:30~11:15	10:30: サルセーション60 10:30~11:30	10:30: ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早穂	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:30~11:30 福井 美絵		
11:00	CHINATSU				11:00: SAYU			Yocchi	11:00: ゆうこ	11:00: 10:40~11:25 中橋 早穂	【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 福井 美絵		
11:30			書の部屋 毛筆教室 11:30~12:30		11:30: シエイブエアロ40 11:35~12:15	11:30: スローエアロピック40 11:45~12:25 はづき			11:30: リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	11:30: リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早穂	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵		
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子	清美 (せいふ)		12:00: SAYU				12:00: リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	12:00: リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早穂	★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		
12:30	SHINO						12:30: パレトン45 12:40~13:25 中橋 早穂			12:30: パレトン45 12:45~13:30 中橋 早穂	12:30: マットピラティス ベースック 12:45~13:45 Saori		
13:00	ZUMBA45 13:15~14:00 心優	ベースックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃	Yocchi		13:00: ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	13:00: リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早穂			13:00: CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	13:00: パレトン45 12:45~13:30 中橋 早穂			
13:30					13:30: サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI	14:00: サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI			13:30: ゆうこ	13:30: 股関節ヨガ60 14:00~15:00 Saori	13:30: 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		
14:00					14:00: TOMOMI				14:00: TOMOMI				
14:30					14:30: TOMOMI				14:30: TOMOMI				
15:00					15:00: TOMOMI				15:00: TOMOMI				
15:30					15:30: TOMOMI				15:30: TOMOMI				
16:00					16:00: TOMOMI				16:00: TOMOMI				
16:30					16:30: TOMOMI				16:30: TOMOMI				
17:00					17:00: TOMOMI				17:00: TOMOMI				
17:30					17:30: TOMOMI				17:30: TOMOMI				
18:00					18:00: TOMOMI				18:00: TOMOMI				
18:30					18:30: TOMOMI				18:30: TOMOMI				
19:00					19:00: TOMOMI				19:00: TOMOMI				
19:30	ベースック ステップ II	サルセーション60 19:45~20:30 小出 志乃			19:30: TOMOMI				19:30: TOMOMI				
20:00					20:00: TOMOMI				20:00: TOMOMI				
20:30					20:30: TOMOMI				20:30: TOMOMI				
21:00					21:00: TOMOMI				21:00: TOMOMI				
21:30					21:30: TOMOMI				21:30: TOMOMI				
22:00					22:00: TOMOMI				22:00: TOMOMI				
22:30					22:30: TOMOMI				22:30: TOMOMI				

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

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	サルセーション60 時間変更!!			★10名限定★ 書の部屋 筆教室 10:20~11:20 清美(せいふ)	10:30 ZUMBA60	10:25~11:15 骨盤調整ヨガ50			10:30 リトモス60					10:30
11:00	10:30~11:30 奈実			書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミバーソナル書道★	11:00 はづき	10:30~11:30 SERINA			11:00 津久田 昌浩	火				11:00
11:30					11:30				11:30					11:30
12:00	CHOREOLOGY 機能改善ヨガ50 12:00~12:45 柴田 悅子				12:00 サルセーション60 11:50~12:50 はづき	12:00~12:20 SERINA HOT	6・13・20日実施		12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45					12:00
12:30	奈実				13:00 ヨガ45 13:00~13:45 みき	13:00 BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI HOT			12:30 心優					12:30
13:00					13:30 スローエアロ 硬筆教室 13:00~14:00 はづき	13:30 リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき			13:00 ペーシックエアロ40 13:10~13:50 川島 博美 HOT					13:00
13:30					14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	14:30 BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI HOT			13:30 サルセーション60 13:00~14:00 TOMOMI HOT					13:30
14:00					15:00 リラックスヨガ40 14:10~14:50 はづき	15:00 サルセーション60 15:15~16:00 ゆうこ	6・13・20日実施		14:00 パレトン45 14:10~14:55 若松 宏美					14:00
14:30					15:30 カルチャースクール フラダンス 15:15~16:15	15:30 カルチャースクール フラダンス 15:15~16:00 小出 志乃			14:30 BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI HOT					14:30
15:00					16:00 三浦 友美	15:30~16:30 三浦 友美 有料			15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美					15:00
15:30					17:00				16:00					16:00
16:00					17:30 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	17:30 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		16:30					16:30
16:30					18:00				17:00					17:00
17:00					18:30				18:00					18:00
17:30					19:00				18:30					18:30
18:00					19:30				19:00					19:00
18:30					20:00				19:30					19:30
19:00					20:30									
19:30														
ZUMBA60	シェイプステップ45 19:05~19:50 小出志乃													
20:00	19:40~20:40 はづき													
20:30														
21:00	サルセーション60 21:00~22:00 はづき													
21:30														
22:00														
22:30														
閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				【スタジオレッスン注意事項について】		
								<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なうため、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。 						
Fitness Relaxation 然														