

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.1

月				火				水						
	A	B	C	プール/HISARO		A	B	C	プール		A	B	C/HISARO	プール
			カルチャースクール										★10名限定★	
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🌱	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🌱🔥	ポルドブラ 10:40～11:25 中樫 早織🌱	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
11:00					11:00									コンディショニング30 11:20～11:50 福井 美絵
11:30				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				
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🔥	リラクソヨガ45 11:45～12:30 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
12:30					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		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🌱	
13:00		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	NEW !! 書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00～14:00 清美 (せいふ)	13:00		リラクソヨガ45 13:40～14:25 中樫 早織🌱			13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ			
13:30	ZUMBA45 13:15～14:00 心優🔥				13:30					13:30				
14:00			1/12 (月祝) 実施!! 背骨コンディショニング 14:15～15:15 山村 利枝子		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	
14:30					14:30					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	LES MILLS BODY ATTACK30 18:45～19:15 TOMOMI🔥			
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🌱			19:00				
19:30					19:30		★隔週レッスン★ 6日20日 ユニバーサルヨガアース 13日27日 リラクソヨガ 19:45～20:30 小出 志乃🌱		アクアピクス30 19:30～20:00 山村 利枝子🌱🔥	19:30	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🔥				20:00				
20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00		サルセッション60 21:00～22:00 SHINO🌱🔥			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					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. 2026.1

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名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:30～11:30 時間変更 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		時間変更 ラジオ・マッスル体操 10:30～11:10 千晴	10:30
11:00	10:30～11:30 奈実	ピラティス 10:45～11:30 青木 一二枝		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★	11:00	10:30～11:30 はづき				11:00	10:30～11:30 津久田 昌浩		25日開始!	11:00
11:30					11:30			ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA		11:30			NEW!! 身体コンディショニング 11:40～12:20 千晴	11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00～12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:45～12:35 柴田 悦子			12:00	サルセーション60				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)	12:00
12:30					12:30	11:50～12:50 はづき				12:30			時間変更	12:30
13:00		パレトン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★	13:00	スローエアロ	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	サルセーション60 13:00～14:00 TOMOMI	ヨガ45 13:00～13:45 みき	13:00
13:30					13:30	13:10～13:50 はづき				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	リラックスヨガ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 ★隔週レッスン★ 4日18日 BODYCOMBAT 11日25日 BODYATTACK 14:30～15:15 TOMOMI	リラックスヨガ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	サルセーション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	カルチャースクール フラダンス 15:30～16:30 三浦 友美	10・24・31日実 有料	15:30				15:30
16:00					16:00					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		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		19:30					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	サルセーション60 21:00～22:00 はづき				閉館時間 21:00									
21:30					閉館時間 21:00									
22:00					閉館時間 21:00									
22:30					閉館時間 21:00									

閉館時間 23:00

Fitness Relaxation 然

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♪