

月				火				水			
A	B	C	プール/HISARO	A	B	C/HISARO	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 SALSATION 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			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🌱🔥	書の部屋 篆ペンで漢詩 10:30~11:30 清美 (せいふ)		11:30			コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
12:00 SALSATION 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				12:30			
13:00		筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	書の部屋 篆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美 (せいふ)	13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき🌱🔥	バレトン45 12:40~13:25 中樫 早織🌱			13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ		マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🌱	
13:30	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🌱🔥		13:30				13:30			
14:00				14:00				14:00			
14:30		2/23 (月祝) 実施!! 背骨コンディショニング 14:15~15:15 山村 利枝子		14:30				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			
19:00	NEW!! BODYPUMP 30 18:50~19:20 COCORO🔥	ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI🔥		19:00				19:00			
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🌱	SALSATION 60 19:50~20:50 TOMOMI🌱🔥		20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00				21:00				21:00			
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			

ボディパンプ3本導入!!

☆月曜 18:50~19:20 COCORO (スタッフ久司)
 ☆木曜 20:10~20:55 神戸 (新契約)
 ☆土曜 12:00~12:30 COCORO (スタッフ久司)



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

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

木				土				日						
	A	B	C	HISARO/プール		A	B	C	プール		A	B	C	HISARO
10:30	SALSATION 60			★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:30～11:30 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		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			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	時間変更	NEW!!	ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA		11:30			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	SALSATION 60 11:45～12:45 はづき	BODYPUMP 30 12:00～12:30 COCORO			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	時間変更	LESMILLS	7・14・28日実施		12:30				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 13:00～13:40 はづき	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	SALSATION 60 13:00～14:00 TOMOMI	ヨガ45 13:00～13:45 みき	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	LESMILLS BODYATTACK45 14:15～15:00 TOMOMI			14:00	パレトン45 14:10～14:55 若松 宏美	LESMILLS ★隔週レッスン★ 1日15日 BODYCOMBAT 8日22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	SALSATION 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	7・14・28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					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	NEW!! BODYPUMP 45 20:10～20:55 神戸			20:00					20:00				20:00
20:30					20:30					20:30				20:30
21:00	SALSATION 60 21:00～22:00 はづき				21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30
22:00					22:00					22:00				22:00
22:30					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

- ・月曜 10:15～『24式総合太極拳』
- ・水曜 12:00～『初心者スイム』
- ・水曜 14:00～『トライバルベリーダンス』
- ・土曜 15:30～『フラダンス』
- ・土曜 18:00～『古武術』

詳しくはフロント近くのご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

閉館時間 23:00