

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.2

	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	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 ZUMBA 45 10:30~11:15	アクリア45 10:35~11:25	機能改善ヨガ50 はづき	Wellness 45 10:30~11:15	10:30 SALSATION 60 10:30~11:30	書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:30~11:30 福井 美絵	アクリア40 10:30~11:10 福井 美絵	
11:00	CHINATSU				11:00 SAYU			10:45~11:15	10:45~11:15	川島 博美	13:00~14:00	
11:30					11:30 書の部屋 毛筆教室 11:35~12:15 清美 (せいふ)	シェイプエアロ40 11:35~12:15	スローエアロピック40 はづき	NEW!! 書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30~11:30 清美 (せいふ)	11:30 ゆうこ		11:20~11:50 清美 (せいふ)	
12:00	SALSATION 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			12:00 SAYU			12:00 リトモス45 11:45~12:30 中橋 早穂	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	
12:30	SHINO							12:30 バレトン45 12:40~13:25 中橋 早穂	12:30 バレトン45 12:45~13:30 中橋 早穂	12:45~13:45 マットピラティス ベーシック Saori	12:00~12:50 福井 美絵	
13:00	ZUMBA45	ベースix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 Yochi	13:00 書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 はづき	13:00 ZUMBA 45 12:45~13:30 中橋 早穂	13:00 リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早穂	14:00 SALSATION 60 14:00~15:00 TOMOMI	14:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 津久田 昌浩	14:00 BODYATTACK 30 18:45~19:15 TOMOMI	14:00 股関節ヨガ60 14:00~15:00 Saori	14:00~15:00 トライバルペーパーダンス 麻衣	
13:30	心優							14:30 かんたんステップ30 19:00~19:30 津久田 昌浩	14:30 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃	15:00	15:00 有料	
14:00								15:00				
14:30								15:30				
15:00								16:00				
15:30								16:30				
16:00								17:00				
16:30								17:30				
17:00								18:00				
17:30								18:30				
18:00								19:00				
18:30	NEW!! BODYPUMP 30 18:50~19:20 COCORO	ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI						19:30 LESMILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15 TOMOMI				
19:00								20:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 津久田 昌浩	20:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃	20:30	20:30 LESMILLS BODYCOMBAT 45 19:45~20:30 TOMOMI	
19:30	ベースix ステップ II 19:45~20:30	SALSATION 60 19:50~20:50						21:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 津久田 昌浩	21:00 かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃	21:00 SALSATION 60 20:50~21:50 CHINATSU	21:00 STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	
20:00								21:30				
20:30								22:00				
21:00								22:30				
21:30												
22:00												
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)

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

Mon.~Wed. 2026.2

	木				土				日				
	A	B	C	HISARO/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO	
10:30	SALSATION 60 10:30~11:30			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★	10:30 書の部屋 毛筆教室 10:30~11:30	10:30 ZUMBA60 10:30~11:30	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15		10:30 リトモス60 10:30~11:30		ラジオ・マッスル体操 10:30~11:10		10:30
11:00	ピラティス 10:45~11:30 奈実			清美(せいふ)	11:00 はづき	11:00 SERINA			11:00 津久田 昌浩				11:00
11:30					11:30 時間変更	11:30 SALSATION 60 11:45~12:45	NEW!! BODYPUMP 30 12:00~12:30	ソフトホットヨガ45 11:35~12:20	11:30		身体コンディショニング 11:40~12:20	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00	11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45			機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悅子	12:00 はづき	12:00 COCORO			12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45				12:00
12:30	奈実				12:30 時間変更	12:30 LES MILLS BODYCOMBAT45 13:00~13:45	13:00 パワーヨガ 13:00~13:45	7-14~28日実施	12:30 心優		清美(せいふ)		12:30
13:00				パレトン45 13:00~13:45 若松 宏美	13:00 ヨガ45 13:00~13:45 みき	13:00 はづき	13:00 TOMOMI	13:00 川島 博美	13:00 SALSATION 60 13:00~14:00	ヨガ45 13:00~13:45 みき	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★	13:00	
13:30				美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美	13:30 清美(せいふ)	14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	14:00 LES MILLS BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI	14:00 パワーヨガ 13:00~13:45	13:30 若松 宏美	13:00~14:00		13:30	
14:00					14:30 SALSATION 60 15:15~16:15	15:00 リトモス45 15:15~16:00 ゆうこ	15:00 SALSATION 60 15:15~16:15	15:00 カルチャースクール フラダンス 15:30~16:30	14:00 パレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	14:00 Les MILLS ★隔週レッスン★ 1日15日 BODYCOMBAT 8日22日 BODYATTACK	リラックスヨガ45 14:15~15:00 千晴	14:00	
14:30					15:30 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	16:00 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)	16:00 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)	16:00 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)	15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 18:00 18:30 19:00 19:30		15:00	
15:00					17:00 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)	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)	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)	15:30 15:10~15:55 若松 宏美			15:30	
15:30					18:00 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	18:30 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)	18:30 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)	18:30 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)	16:00 16:30 17:00 18:00 18:30 19:00 19:30			16:00	
16:00					19:00 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	19:30 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)	19:30 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)	19:30 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)	17:00 18:00 18:30 19:00 19:30			16:30	
16:30					20:00 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	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)	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)	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)	18:00 18:30 19:00 19:30			17:00	
17:00					21:00 SALSATION 60 21:00~22:00	21:00 はづき	21:00 SALSATION 60 21:00~22:00	21:00 はづき	19:00 閉館時間 21:00	19:00 閉館時間 21:00	【スタジオレッスン注意事項について】		
17:30					22:00 SALSATION 60 22:00~23:00	22:00 はづき	22:00 SALSATION 60 22:00~23:00	22:00 はづき	19:30 閉館時間 21:00	19:30 閉館時間 21:00	・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。		
18:00					23:00 SALSATION 60 23:00~24:00	23:00 はづき	23:00 SALSATION 60 23:00~24:00	23:00 はづき	23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
18:30									23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
19:00									23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
19:30									23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40			NEW!! BODYPUMP 45 20:10~20:55 神戸					23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
20:30	はづき								23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
21:00	SALSATION 60 21:00~22:00								23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
21:30	はづき								23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
22:00									23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
22:30									23:00 閉館時間 21:00	23:00 閉館時間 21:00			
	閉館時間 23:00				閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				
	Fitness Relaxation 然												