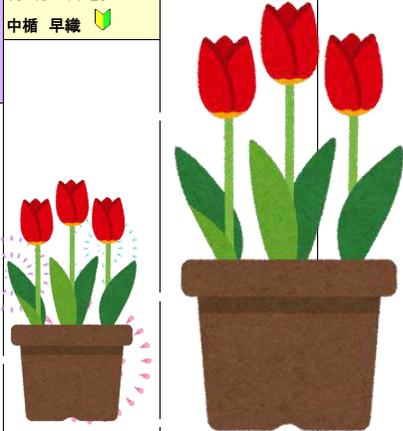


Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.3

月				火				水			
A	B	C	プール/HISARO	A	B	C/HISARO	プール	A	B	C/HISARO	プール
		カルチャースクール									
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 🍌	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 🍌🍌	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 🍌	書の一部屋 【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				11:00			コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
11:30			書の一部屋 毛筆教室 11:30~12:30 清美 (せいふ)	11:30				11:30			
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	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU 🍌	スローエアロビク40 11:45~12:25 はづき 🍌🍌		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 中橋 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	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	13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき 🍌🍌	パレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 🍌		13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 🍌	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori 🍌
13:30			書の一部屋 篆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美 (せいふ)	13:30				13:30			
14:00				14:00				14:00			
14:30		3/16 (月) 実施!! 背骨コンディショニング 14:15~15:15 山村 利枝子 事前予約制		14:30	SALSATION 60 14:00~15:00 TOMOMI 🍌🍌			14:30	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	
15:00				15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30			
16:00				16:00				16:00			
16:30	夜は時間変更が多くございます。 ご確認の上、ご参加ください			16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00			
18:30	LesMILLS 時間変更 BODYPUMP 30 18:45~19:15 COCORO 🍌	時間変更 ピラティス& ストレッチ45 18:30~19:15 TOMOMI 🍌		18:30	時間変更 コアコンディショニング 18:30~19:00 津久田 昌浩 🍌	時間変更 かんたんステップ30 18:40~19:10 小出 志乃 🍌		18:30	LesMILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15 TOMOMI 🍌		
19:00				19:00	時間変更 リトモス45 19:15~20:00 津久田 昌浩 🍌	★隔週レッスン★ 9-17-31日 ユニバーサルヨガアース 10-24日 リラクソヨガ 19:20~20:05 小出 志乃 🍌		19:00	LesMILLS 時間変更 BODYCOMBAT45 19:35~20:20 TOMOMI 🍌		
19:30				19:30				19:30			
20:00	ベーシック ステップⅡ45 19:45~20:30 小出 志乃 🍌			20:00				20:00			
20:30		時間変更 STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI 🍌		20:30	時間変更 SALSATION 60 20:15~21:15 SHINO 🍌🍌			20:30	時間・スタジオ変更 STRONG NATION 45 20:40~21:25 TOMOMI 🍌	時間・スタジオ変更 SALSATION 60 20:30~21:30 CHINATSU 🍌🍌	
21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			



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 22:00

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

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 奈実	ピラティス 10:45~11:30 青木 一二枝		書の部屋 毛筆教室 10:30~11:30 清美(せいふ)	10:30 ZUMBA60 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 津久田 昌浩		ラジオ・マッスル体操 10:30~11:10 千晴	10:30	
11:00				11:30				11:30			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	LES MILLS BODYPUMP 30 12:00~12:30 COCORO		ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA	12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優		時間変更 身体コンディショニング 11:35~12:15 千晴	書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 清美(せいふ)	
13:00				13:00				13:00			13:00	
13:30	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美	ヨガ45 13:00~13:45 みき	書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ)	13:30 スローエアロ 13:00~13:40 はづき	BODYCOMBAT 45 13:00~13:45 TOMOMI		パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美	13:30 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	13:30	
14:00				14:00				14:00			14:00	
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:30	リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ			14:30	バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	LES MILLS ★隔週レッスン★ 1-15-29日 BODYCOMBAT 8-22日 BODYATTACK 14:30~15:15 TOMOMI	リラクセスヨガ45 14:15~15:00 千晴	14:30
15:00				15:00				15:00			15:00	
15:30	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:30	SALSATION 60 15:15~16:00 小出 志乃			15:30	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美		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	時間変更 ZUMBA50 19:30~20:20 はづき	時間変更 BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	19:30				19:30			19:30	
20:00				20:00				20:00			20:00	
20:30	時間変更 SALSATION 60 20:30~21:30 はづき	NEW!! BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸		20:30				20:30			20:30	
21:00				21:00				21:00			21:00	
21:30				21:30				21:30			21:30	

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案内をご覧ください。



卓球台有料貸出
フロント予約制
17:00~19:30

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)

有料

～書の部屋について～

- ・2階ヒサロームで実施
- ・事前登録不要でどなたでもご参加可能
- ・初回は手ぶらでご参加可能です。
- ⇒2回目以降のお持物は担当講師とご相談下さい。
- ・各回定員11名目安となっております。
- ・席数に限りがございますので、硬筆・毛筆・筆ペンそれぞれお1人様週1回までお願いいたします。

閉館時間 20:00

- 🍃 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 19:00

【スタジオレッスン注意事項】

- ・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。