

# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.4

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 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 <b>有料</b>	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	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			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
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							10:30 SALSATION 60 10:30~11:30 ゆうこ	ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織		
			書の一部屋 毛筆教室 11:30~12:30 清美 (せいふ)	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	書の一部屋 篆ペンで漢詩 10:30~11:30 清美 (せいふ)		11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラックスヨガ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 <b>有料</b>
11:30 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			ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	パレトン45 12:40~13:25 中橋 早織			12:30 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	
		筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	書の一部屋 篆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美 (せいふ)					13:30			
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	カルチャースクール 背骨コンディショニング 14:00~15:00 山村 利枝子 <b>有料</b>		14:00 SALSATION 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 <b>有料</b>	
14:00	NEW!! BODYPUMP 30 14:15~14:45 COCORO							14:30			
14:30								15:00			
15:00								15:30			
15:30								16:00			
16:00								16:30			
16:30								17:00			
17:00								17:30			
17:30								18:00			
18:00								18:30 LES MILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15 TOMOMI			
18:30 LES MILLS BODYPUMP 30 18:45~19:15 COCORO	ピラティス& ストレッチ45 18:30~19:15 TOMOMI			18:30	かんたんステップ30 18:40~19:10 小出 志乃			19:00			
19:00				19:00		7-21日実施 隔週 カルチャースクール		19:00			
19:30	時間変更 ベーシック ステップⅡ45 19:40~20:25 小出 志乃			19:30	リトモス45 19:15~20:00 津久田 昌浩	隔週レッスン 7-21日 リラックスヨガ 14-28日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃		19:30			
20:00				20:00		カルチャースクール ミュージックスタイル ヨガ 19:20~20:05 ASAMI <b>有料</b>		19:30 LES MILLS BODYCOMBAT45 19:35~20:20 TOMOMI			
20:30				20:30	NEW!! BODYPUMP 30 20:20~20:50 COCORO			20:00			
21:00				21:00	SALSATION 60 20:15~21:15 SHINO			20:30	STRONG NATION 45 20:40~21:25 TOMOMI	SALSATION 60 20:30~21:30 CHINATSU	
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				11:00				11:00			11:00				
11:30				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		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)				
12:30				12:30				12:30			12:30				
13:00	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)	13:00 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			14:00	バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	LES MILLS BODYCOMBAT45 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 小出 志乃			15:30				15:30			
16:00				16:00	ゆうこ			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	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		18:00				18:00			
18:30				18:30				18:30				18:30			
19:00				19:00				19:00				19:00			
19:30 ZUMBA50 19:30~20:20 はづき	LES MILLS 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				閉館時間 20:00								20:00			
20:30 SALSATION 60 20:30~21:30 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸			閉館時間 22:00  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！  パスタオルが必要なレッスンになります！！						【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。					20:30
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』
- ・月曜 14:00~ 『背骨コンディショニング』 ←NEW!
- ・火曜 19:20~ 『MUSIC STYLE YOGA』 ←NEW!
- ・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 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。

~ 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回まででお願いします。

