

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.5

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 有料									
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 有緑	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 有緑		アクア45 10:30~11:15 青木 一三枝 有緑	10:30 ZUMBA45 10:30~11:15 SAYU 有緑	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき 有緑	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi 有緑	アクア30 10:45~11:15 川島 博美 有緑	10:30 SALSATION 60 10:30~11:30 ゆうこ 有緑	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 有緑	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 芙 (せいふ)	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵
			時間変更!! 書 の 部 屋 毛筆教室 11:45~12:30 清 芙 (せいふ)	11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU 有緑	スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき 有緑	時間変更!! 書 の 部 屋 篆ペンで漢詩 10:30~11:15 清 芙 (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 有緑	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 有緑			12:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき 有緑	パレトン45 12:40~13:25 中橋 早織 有緑			12:00 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ 有緑	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織 有緑		★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 有緑
12:30 SHINO 有緑				12:30				12:30	パレトン45 12:45~13:30 中橋 早織 有緑	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori 有緑	
13:00 ZUMBA45 13:15~14:00 心優 有緑	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 有緑	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi 有緑	書 の 部 屋 篆ペンで漢詩 13:00~14:00 清 芙 (せいふ)	13:00				13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ 有緑			
				13:30				13:30			
				14:00 SALSATION 60 14:00~15:00 TOMOMI 有緑				14:00 NEW!! BODYPUMP 30 14:00~14:30 COCORO 有緑	股関節ヨガ60 14:00~15:00 Saori 有緑	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 有緑	
	BODYPUMP 30 14:15~14:45 COCORO 有緑			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 BODYPUMP 30 18:45~19:15 COCORO 有緑	ピラティス& ストレッチ45 18:30~19:15 TOMOMI 有緑			18:30	かんたんステップ30 18:40~19:10 小出 志乃 有緑			18:30 LES MILLS BODYATTACK 30 18:45~19:15 TOMOMI 有緑			
19:00				19:00	隔週レッスン 12-26日 リラックスヨガ 19日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃 有緑			19:00 LES MILLS BODYCOMBAT45 19:35~20:20 TOMOMI 有緑			
19:30				19:30				19:30 アクアビクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 有緑			
20:00	ベーシック ステップⅡ45 19:40~20:25 小出 志乃 有緑			20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
				20:30	BODYPUMP 30 20:20~20:50 COCORO 有緑	SALSATION 60 20:15~21:15 SHINO 有緑		20:30	STRONG NATION 45 20:40~21:25 TOMOMI 有緑	SALSATION 60 20:30~21:30 CHINATSU 有緑	
21:00				21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			

閉館時間 22:00

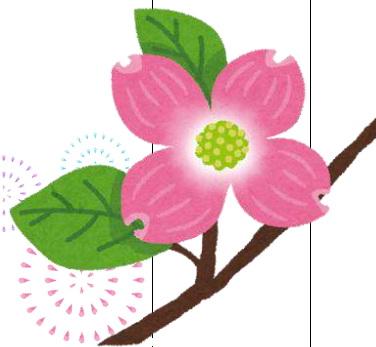
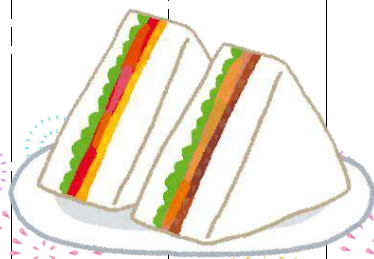
閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然



皆様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

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				
11:00				11:30				11:30			時間変更!!			
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子		時間変更!!	12:00 SALSATION 60 11:45~12:45 はづき	LES MILLS BODYPUMP 30 12:00~12:30 COCORO			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 11:45~12:45 清美(せいふ)			
13:00			書の部屋 硬筆教室 12:45~13:45 清美(せいふ)	13:00 スローエアロ 13:00~13:40 はづき	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:00~13:45 TOMOMI			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				
13:30	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美	ヨガ45 13:00~13:45 みき		13:30				13:30						
14:00	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:00	時間変更!!			14:00						
14:30				14:30	リトモス45 14:05~14:50 ゆうこ	LES MILLS BODYATTACK 45 14:15~15:00 TOMOMI		14:30	バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:30~15:15 TOMOMI	リラクセスヨガ45 14:15~15:00 千晴			
15:00	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:00	時間変更!!			15:00						
15:30				15:30	SALSATION 60 15:10~16:10 ゆうこ	ベーシックステップⅡ 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					
16:00				16:00		フラダンス 15:15~16:00 三浦 友美		16:00						
16:30				16:30				16:30						
17:00				17:00				17:00						
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						
18:30				18:30				18:30						
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						
20:00				閉館時間 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 【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。										
21:00														
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 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にご相談下さい。
- ・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。

