

# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2026.6

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 一二枝 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	ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 有緑	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				11:30 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	書の一部屋 篆ペンで漢詩 10:30~11:15 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
11:30	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	書の一部屋 毛筆教室 11:45~12:30 清美 (せいふ)	12:00	NEW!! BODYPUMP 30 12:40~13:10 COCORO 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				12:30				12:30		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	13:00				13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ 有緑		
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		BODYPUMP 30 14:15~14:45 COCORO 有緑		14:30				14:30	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
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	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				19:00			
19:30	ベーシック ステップⅡ45 19:40~20:25 小出 志乃 有緑	SALSATION 60 19:30~20:30 TOMOMI 有緑		19:30	リトモス45 19:15~20:00 津久田 昌浩 有緑	隔週レッスン 9-23日 リラックスヨガ 2-16-30日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃 有緑		19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:35~20:20 TOMOMI 有緑	NEW!! リラックスヨガ45 19:30~20:15 小出 志乃 有緑	
20:00				20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00		STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI 有緑		21:00	BODYPUMP 30 20:20~20:50 COCORO 有緑	SALSATION 60 20:20~21:20 SHINO 有緑		21:00	STRONG NATION 45 20:40~21:25 TOMOMI 有緑	SALSATION 60 20:30~21:30 CHINATSU 有緑	
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. 2026.6

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		時間変更 ラジオ・マッスル体操 10:20~11:00 千晴	10:30	
11:00 10:30~11:30 奈実				11:00 10:30~11:30 はづき				11:00 10:30~11:30 津久田 昌浩	NEW !! BODYPUMP 45 11:20~12:05 千晴		11:00	
11:30				11:30				11:30			書の部屋 硬筆教室 11:45~12:45 清美(せいふ)	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			12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優			12:00	
12:30			書の部屋 硬筆教室 12:45~13:45 清美(せいふ)	12:30				12:30			12:30	
13:00 NEW !! シェイプエアロ 13:00~13:45 青木 一二枝	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美	ヨガ45 13:00~13:45 みき		13:00 スローエアロ 13:00~13:40 はづき	BODYCOMBAT45 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	13:00	
13:30				13:30				13:30			13:30	
14:00 NEW !! BODYPUMP 30 14:00~14:30 COCORO	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:00				14:00		時間変更 リラックスヨガ 14:00~14:45 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		時間変更 身体コンディショニング 15:00~15:40 千晴	15:00	
15:30				15:30				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 ZUMBA50 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				20:00				20:00			20:00	
20:30 SALSATION 60 はづき	LES MILLS 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 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  
17:00~19:30

**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。

**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！
- 🧻 パ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。