

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.～Wed. 2026.7

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🌿🔥	ボルドブラ 10:40～11:25 中橋 早織🌿	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 清美 (せいふ)	アクア40 10:30～11:10 福井 美絵
11:30				書の部屋 毛筆教室 11:45～12:30 清美 (せいふ)	11:30	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
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					12:00	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🌿 有料
12:30					12:30	時間拡大 BODYPUMP 45 12:40～13:25 COCORO🔥	パレトン45 12:40～13:25 中橋 早織🌿			12:30		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🌿	
13:00	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	書の部屋 篆ペンで漢詩 13:00～14:00 清美 (せいふ)	13:00	時間変更 SALSATION 60 13:50～14:50 TOMOMI🌿🔥	リラックスヨガ45 13:40～14:25 中橋 早織🌿			13:00	CHOREOLOGY 12:55～13:40 ゆうこ			
14:00		時間拡大 BODYPUMP 45 14:10～14:55 COCORO🔥			14:00					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 有料	
14:30					14:30					14:30				
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	時間拡大 BODYPUMP 45 18:35～19:20 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🌿			18:30				
19:00					19:00		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🌿			19:00	NEW!! FITHOP 45 19:15～20:00 TOMOMI🌿🔥	時間拡大 BODYPUMP 45 19:20～20:05 COCORO🔥	時間・スタジオ変更 リラックスヨガ45 19:20～20:05 小出 志乃🌿	
19:30		SALSATION 60 19:30～20:30 TOMOMI🌿🔥			19:30	リトモス45 19:15～20:00 津久田 昌浩🔥			アクアビクス30 19:30～20:00 山村 利枝子🌿🔥	19:30				
20:00	ベーシック ステップⅡ45 19:40～20:25 小出 志乃🔥				20:00	時間拡大 BODYPUMP 45 20:20～21:05 COCORO🔥	SALSATION 60 20:20～21:20 SHINO🌿🔥			20:00	時間変更 BODYCOMBAT 45 20:20～21:05 TOMOMI🔥	時間変更 SALSATION 60 20:20～21:20 CHINATSU🌿🔥		
20:30		STRONG NATION 45 20:45～21:30 TOMOMI🔥			20:30					20:30				
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. 2026.7

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 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 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA				10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩	時間変更 BODYPUMP 45 10:30~11:15 千晴		NEW!! 7月8月 限定!! アクアビクス30 11:00~11:30 山村 利枝子	10:30
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	時間拡大 BODYPUMP 45 12:00~12:45 COCORO	ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA			12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	NEW!! LES MILLS BODYATTACK 30 12:10~12:40 TOMOMI	時間変更 身体コンディショニング 11:45~12:25 千晴	書の部屋 硬筆教室 11:45~12:45 清美 (せいふ)	12:00
12:30					12:30					12:30				12:30
13:00 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	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	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 時間拡大 BODYPUMP 45 14:00~14:45 COCORO	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美				14:00 リトモス45 14:05~14:50 ゆうこ	NEW!! STRONGNATION 45 14:10~14:55 TOMOMI				14:00 バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	NEW!! FITHOP 45 14:20~15:05 TOMOMI	時間変更 ラジオ・マッスル体操 14:10~14:50 千晴		14:00
14:30					14:30					14:30				14:30
15:00					15:00					15:00				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 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					20:00					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				20:30					20:30				20:30
21:00					21:00					21:00				21:00
21:30					21:30					21:30				21:30

閉館時間 22:00

閉館時間 20:00

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。

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。

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



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!!

～ 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回までお願いします。

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然