

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール										2026年8月		月火水	
月				火				水					
A	B	C	プール/HISARO	A	B	C/HISARO	プール	A	B	C/HISARO	プール		
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU🔥🔥	ユニバーサルヨガ EARTH 50 10:30~11:20 小出 志乃🔥	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝🔥🔥	10:30 ZUMBA 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	ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織🔥	書の部屋 【午前】硬筆教室 10:30~11:30 清美(せいふ)	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵	10:30	
11:00		8月限定!! 初めての太極拳 11:30~12:30 佐野 睦子	書の部屋 毛筆教室 11:45~12:30 清美(せいふ)	11:00				11:00	10:30~11:30 ゆうこ🔥🔥			11:00	
11:30				11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🔥	スローエアロビック 11:45~12:25 はづき🔥🔥	書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30~11:15 清美(せいふ)	11:30		書の部屋 【午後】毛筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ)	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵	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🔥	無料レッスン!		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🔥	カルチャースクール 初心者スイム 12:00~12:50 福井 美絵	12:00	
12:30				12:30	BODYPUMP 45 12:40~13:25 COCORO🔥	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織🔥		12:30				12:30	
13:00		筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美(せいふ)	13:00				13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン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	
13:30 ZUMBA 13:15~14:00 心優🔥	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃🔥🔥			13:30		リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織🔥		13:30				13:30	
14:00	時間変更 BODYPUMP 45 14:15~15:00 COCORO🔥			14:00	SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI🔥🔥			14:00				14:00	
14:30				14:30				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	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	担当者変更!! 時間変更			18:00				18:00				18:00	
18:30 BODYPUMP 45 18:30~19:15 千晴🔥	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				18:30	
19:00				19:00		隔週レッスン		19:00				19:00	
19:30				19:30	リトモス 45 19:15~20:00 津久田 昌浩🔥	4・18日 リラックスヨガ 25日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃🔥		19:30	FITHOP 45 19:15~20:00 TOMOMI🔥🔥	BODYPUMP 45 19:20~20:05 COCORO🔥	リラックスヨガ45 19:20~20:05 小出 志乃🔥	19:30	
20:00 ベーシック ステップII 45 19:40~20:25 小出 志乃🔥	SALSATION 60 19:30~20:30 TOMOMI🔥🔥			20:00				20:00				20:00	
20:30				20:30	BODYPUMP 45 20:20~21:05 COCORO🔥	SALSATION 60 20:20~21:20 SHINO🔥🔥		20:30	BODYCOMBAT 45 20:20~21:05 TOMOMI🔥	SALSATION 60 20:20~21:20 CHINATSU🔥🔥		20:30	
21:00	STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI🔥			21:00				21:00				21:00	
21:30				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					

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール													2026年8月		木土日			
木					土					日								
	A	B	C	プール/HISARO		A	B	C	プール		A	B	C	プール/HISARO				
10:30	SALSATION 60				10:30	ZUMBA	骨盤調整ヨガ50			10:30	リトモス60	BODYPUMP 45			10:30			
11:00	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)	11:00	10:30~11:30 はづき	10:25~11:15 SERINA			11:00	10:30~11:30 津久田 昌浩	10:30~11:15 千晴		7月8月限定 アクアビクス30 11:00~11:30 山村 利枝子	11:00			
11:30					11:30			ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		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	BODYPUMP 45 12:00~12:45 COCORO			12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	BODYATTACK 30 12:10~12:40 TOMOMI	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				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	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	スローエアロビック 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		13:00	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				1・8・22・29日実施	13:30					13:30			
14:00	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	STRONGNATION 45 14:10~14:55 TOMOMI			14:00	バレトン45 14:10~14:55 若松宏美		ラジオ・マッスル体操 14:10~14:50 千晴		14:00			
14:30					14:30					14:30		FITHOP 45 14:20~15:05 TOMOMI			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		リラックスヨガ 15:10~15:55 千晴		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	フラダンス 15:15~16:00 三浦 友美		15:30					15:30			
16:00					16:00		8月限定！！ 機能改善ヨガ + (プラス) 16:20~17:20 柴田 悦子		1・8・22日実施	16:00					16:00			
16:30	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。				16:30					16:30	～ 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。					16:30		
17:00					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		17:00					17:00					17:00
17:30						古武術 (合気柔術)		17:30					17:30					17:30
18:00								18:00					18:00					18:00
18:30					18:30					18:30					18:30			
19:00			ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義		19:00					19:00	閉館時間 19:00							
19:30	ZUMBA 19:30~20:20 はづき	BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸			19:30					19:30	【スタジオレッスン注意事項】 ・レッスン参加前に必ずスタジオ入口の予約表への記入をお願いいたします。 ・レッスン開始30分前から記入できます。 ・Aスタジオの朝一番のレッスンのみ、ジムエリア入口に予約表がございます。 ・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、退場の際はインストラクターの指示に従ってください。 ・ご友人のための場所取りや、お荷物を使って場所取りは、お断りしております。 ・安全にレッスンを行うため、途中入退場はできません。 ・担当インストラクターの体調不良などにより、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。 ・代行休講の情報は、館内掲示とHP掲載の「代行表」でご確認ください。							
20:00			8月9月限定！！		閉館時間 20:00													
20:30	SALSATION 60 20:35~21:05 神戸	BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸	ミュージック スタイルヨガ 45 20:25~21:10 ASAMI		初心者の方大歓迎！ 運動が得意でない方も、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です！													
21:00	20:30~21:30 はづき			6・20日実施														
21:30																		
閉館時間 22:00																		

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然