

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

2026年9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	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
11:00				11:00				11:00		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				11:30				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	書の部屋 毛筆教室 11:45~12:30 清美(せいふ)	12:00	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		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
12:30				12:30				12:30			
13:00				13:00	お試し期間	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織		13:00	お試し期間	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
13:30	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	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	13:30	CHOREOLOGY 13:05~13:35 ゆうこ	10月は未定です		13:30	FITHOP 30 12:55~13:25 ゆうこ	10月は未定です	
14:00				14:00				14:00			
14:30		BODYPUMP 45 14:15~15:00 COCORO		14:30	SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI			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
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	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				18:30			
19:00				19:00				19:00			
19:30				19:30	リトモス 45 19:15~20:00 津久田 昌浩	隔週レッスン 1・15日 リラックスヨガ 8・25日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃	アクアピクス30 19:30~20:00 山村利枝子	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
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			
20:30				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	
21:00		STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI		21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			

閉館時間 22:00

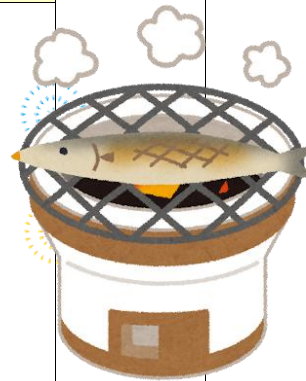
閉館時間 22:00

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いたします。
★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

8月9月限定！！

1・15・29日実施

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

2026年9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	ピラティス		書の部屋	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	10:45~11:30 青木 一二枝		毛筆教室	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		11:00
11:30					11:30			ソフトホットヨガ45		11:30				11:30
12:00	CHOREOLOGY	機能改善ヨガ50			12:00	SALSATION 60	BODYPUMP 45	11:35~12:20 SERINA		12:00	CHOREOLOGY	BODYATTACK 30	身体コンディショニング	書の部屋
12:30	12:00~12:45 奈実	11:45~12:35 柴田悦子		硬筆教室	12:30	11:45~12:45 はづき	12:00~12:45 COCORO			12:30	12:00~12:45 心優	12:10~12:40 TOMOMI	11:45~12:25 千晴	硬筆教室
13:00	シェイプエアロ	バレトン45	ヨガ45	書の部屋	13:00	スローエアロビック	BODYCOMBAT 45	パワーヨガ		13:00	ベーシックエアロ40	SALSATION 60	ヨガ45	
13:30	13:00~13:45 青木 一二枝	13:00~13:45 若松宏美	13:00~13:45 みき	硬筆教室	13:30	13:00~13:40 はづき	13:00~13:45 TOMOMI	13:00~13:45 川島 博美		13:30	13:10~13:50 若松 宏美	13:00~14:00 TOMOMI	13:00~13:45 みき	
14:00	BODYPUMP 45	美尻・美姿勢トレ45			14:00	リトモス45	STRONGNATION 45	5・12・26日実施		14:00	バレトン45		ラジオ・マッスル体操	
14:30	14:00~14:45 COCORO	14:00~14:45 若松宏美			14:30	14:05~14:50 ゆうこ	14:10~14:55 TOMOMI			14:30	14:10~14:55 若松宏美	FITHOP 45	14:10~14:50 千晴	
15:00		ダンスエアロ初級			15:00					15:00	美尻・美姿勢トレ45			
15:30		15:00~15:30 若松宏美			15:30	SALSATION 60	ベーシックステップII	フラダンス		15:30	15:10~15:55 若松宏美		リラックスヨガ	
16:00					16:00	15:10~16:10 ゆうこ	15:15~16:00 小出 志乃	15:15~16:00 三浦 友美		16:00			15:10~15:55 千晴	
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			5・12・26日実施		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。			
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			18:00				
18:30					18:30		古武術 (合気柔術)			18:30				
19:00			ヨガ45		19:00		18:00~19:30 広浜 裕二			19:00				
19:30	ZUMBA	BODYPUMP 45			19:30					閉館時間 19:00				
20:00	19:30~20:20 はづき	19:30~20:15 神戸			閉館時間 20:00					【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。				
20:30	SALSATION 60	BODYCOMBAT 30												
21:00	20:30~21:30 はづき	20:35~21:05 神戸												
21:30														

閉館時間 22:00

Fitness Relaxation 然

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！

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然