

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

2026年10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
			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 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 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】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			有料		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	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				
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					12:00	リトモス 45 11:50~12:35 ゆうこ	リラククスヨガ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
12:30					12:30					12:30				福井 美絵
13:00					13:00	時間変更!! CHOREOLOGY 13:00~13:30 ゆうこ	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織			13:00	FITHOP 40 12:55~13:35 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	有料
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	書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美(せいふ)	13:30					13:30				
14:00					14:00	SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI	リラククスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織			14:00				
14:30		BODYPUMP 45 14:15~15:00 COCORO			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	
15:00					15:00					15:00			有料	
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		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 6・20日 リラククスヨガ 13・27日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃			19:00				
19:30					19:30	リトモス 45 19:15~20:00 津久田 昌浩			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		
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				

代行情報は、ホームページお知らせ欄からいつでも確認できます。

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

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10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			書の部屋 毛筆教室	10:30	ZUMBA	骨盤調整ヨガ50			10:30	リトモス60	時間・スタジオ変更！！ 身体コンディショニング		10:30	
11:00	10:30~11:30 奈実	ピラティス 10:45~11:30 青木 一二枝		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	10:50~11:30 千晴		11:00	
11:30					11:30			ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		11:30		時間変更！！		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				12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	BODYPUMP 45 11:55~12:40 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	12:30					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	12:45~13:45 清美(せいふ)	13:00	スローエアロビク 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	時間変更！！				13:30			3・10・24・31日実施		13:30				13:30	
14:00	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	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	30分バージョン				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	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		15:00	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					15:30				15:30	
16:00	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。				16:00		時間移動！！ BODYPUMP 30 16:20~16:50 COCORO			16:00	～ 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回までお願いいたします。				16:00
16:30										16:30					
17:00										17:00					
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				18:00	
18:30					18:30		古武術 (合気柔術)			18:30				18:30	
19:00			ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義		19:00		18:00~19:30 広浜 裕二	有料		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						【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「代行業」でご確認ください。				
20:00															
20:30	SALSATION 60 20:30~21:30 はづき	BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸													
21:00															
21:30															

閉館時間 22:00

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然