

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🍏 有料	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 中楯 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					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	11:00	
11:30	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)	11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🔥	スローエアロビク 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	リトモス 45 11:50~12:35 ゆうこ🔥	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中楯 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	11:30	
12:00					12:00	時間変更!!	バレトン45 12:40~13:25 中楯 早織🍏			12:00	時間拡大!!	バレトン45 12:45~13:30 中楯 早織🍏	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🍏			12:00
12:30					12:30					12:30						12:30
13:00	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)	13:00	CHOREOLOGY 13:00~13:30 ゆうこ				13:00	FITHOP 40 12:55~13:35 ゆうこ🔥				有料	13:00
13:30					13:30					13:30						13:30
14:00					14:00	SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI🍏🔥	リラックスヨガ45 13:40~14:25 中楯 早織🍏			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			14:00
14:30		BODYPUMP 45 14:15~15:00 COCORO🔥			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	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					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 6・20日 リラックスヨガ 13・27日 ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出 志乃🍏		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🔥				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 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	ZUMBA 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・スタジオ変更！！ 身体コンディショニング 10:50~11:30 千晴			10:30											
11:00					11:00					11:30					11:00	11:30	11:00	11:30								
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		ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		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					12:30					12:30					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					13:30					13:30					13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30			
14:00	BODYPUMP 30 14:00~14:30 COCORO お試し30分バージョン 11月は未定です！	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		3・10・24・31日実施	14:00	バレトン45 14:10~14:55 若松宏美	FITHOP 45 14:20~15:05 TOMOMI	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	14:30	14:30	14:30	14:30	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	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	3・10・24日実施	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	15:30	15:30	15:30	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 お試し30分バージョン 11月は未定です！			16:00					16:00											
16:30					16:30					16:30					16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	
17:00					17:00					17:00					17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30					17:30					17:30					17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	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 古武術 (合気柔術) 18:00~19:30 広浜 裕二			18:00					18:00											
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30					18:30					18:30	18:30	18:30	18:30	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					19:00											
19:30	ZUMBA 19:30~20:20 はづき	BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸			19:30					閉館時間 19:00																
20:00					20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00								
20:30	SALSATION 60 20:30~21:30 はづき	BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸			 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☆					【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。																
21:00																21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30												21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	
閉館時間 22:00					 バスタオルが必要なレッスンです！																					