Fitness Relaxation 然　スタジオスケジュール

2026年9月　月火水

月

A
- 10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU
- 12:00 SALSATION 60 11:45~12:45 SHINO
- 13:00 ZUMBA 13:15～14:00 心優
- 18:30 BODYPUMP 45 18:30~19:15 千晴
- 19:30 ベーシックステップⅡ45 19:40~20:25 小出　志乃

B
- 10:30 ユニバーサルヨガ EARTH 50 10:30～11:20 小出　志乃
- 11:50 ピラティスツールワーク 11:50～12:30 山村　利枝子
- 13:05 ベーシックステップ45 13:05～13:50 小出　志乃
- 14:15 BODYPUMP 45 14:15～15:00 COCORO
- 18:30 ピラティス＆ストレッチ45 18:30～19:15 TOMOMI
- 19:30 SALSATION 60 19:30~20:30 TOMOMI
- 20:45 STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI

C
- カルチャースクール
- 10:15 24式総合太極拳 10:15～11:15 佐野　睦子
- 13:00 筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00～13:45 Yocchi

プール/HISARO
- 10:30 アクア45 10:30～11:15 青木　一二枝
- 11:45 書の部屋 毛筆教室 11:45～12:30 清美(せいふ)
- 13:00 書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00～14:00 清美(せいふ)

閉館時間　22:00

火

A
- 10:30 ZUMBA 10:30~11:15 SAYU
- 11:35 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU
- お試し期間
- 13:05 CHOREOLOGY 13:05~13:35 ゆうこ
- 10月は未定です
- 13:50 SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI
- 19:15 リトモス 45 19:15~20:00 津久田　昌浩
- 20:20 BODYPUMP 45 20:20~21:05 COCORO

B
- 10:35 機能改善ヨガ50 10:35～11:25 はづき
- 11:45 スローエアロビック 11:45～12:25 はづき
- 12:40 バレトン45 12:40~13:25 中楯　早織
- 13:40 リラックスヨガ45 13:40～14:25 中楯　早織
- 18:40 かんたんステップ30 18:40~19:10 小出　志乃
- 隔週レッスン
- 1・15日　リラックスヨガ
- 8・29日　ユニバーサルヨガアース
- 19:20 19:20~20:05 小出　志乃
- 20:20 SALSATION 60 20:20~21:20 SHINO

C/HISARO
- 10:30 wellness 45 10:30~11:15 Yocchi
- 10:30 書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30～11:15 清美(せいふ)
- 8月9月限定！！
- ミュージック スタイルヨガ 45 20:15~21:00 ASAMI
- 1・15・29日実施

プール
- 10:45 アクア30 10:45~11:15 川島博美
- 19:30 アクアビクス30 19:30~20:00 山村利枝子

閉館時間　22:00

水

A
- 10:30 SALSATION 60 10:30~11:30 ゆうこ
- 11:50 リトモス 45 11:50~12:35 ゆうこ
- お試し期間
- 12:55 FITHOP 30 12:55~13:25 ゆうこ
- 10月は未定です
- 19:15 FITHOP 45 19:15~20:00 TOMOMI
- 20:20 BODYCOMBAT 45 20:20~21:05 TOMOMI

B
- 10:40 ポルドブラ 10:40~11:25 中楯　早織
- 11:45 リラックスヨガ45 11:45～12:30 中楯　早織
- 12:45 バレトン45 12:45~13:30 中楯　早織
- 14:00 股関節ヨガ 60 14:00~15:00 Saori
- 19:20 BODYPUMP 45 19:20~20:05 COCORO
- 20:20 SALSATION 60 20:20~21:20 CHINATSU

C/HISARO
- 10:30 書の部屋 【午前】硬筆教室 10:30～11:30 清美(せいふ)
- 13:00 書の部屋 【午後】毛筆教室 13:00～14:00 清美(せいふ)
- 12:45 マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 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
- 19:20 リラックスヨガ45 19:20~20:05 小出　志乃

プール
- 10:30 アクア40 10:30~11:10 福井　美絵
- 11:20 コンディショニング30 11:20~11:50 福井　美絵
- カルチャースクール
- 初心者スイム 12:00～12:50 福井　美絵

閉館時間　22:00

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

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然　スタジオスケジュール

2026年9月　木土日

木

	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 清芙(せいふ)
11:00				
11:30		機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田悦子		
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実			
12:30				書の部屋 硬筆教室 12:45～13:45 清芙(せいふ)
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	
13:30				
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		
14:30				
15:00		ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松宏美		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00			ヨガ45 19:15~20:00 梅原　隆義	
19:30	ZUMBA 19:30~20:20 はづき	BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸		
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				

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。

閉館時間　22:00

土

	A	B	C	プール
10:30	ZUMBA 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA		
11:00				
11:30			ソフトホットヨガ45 11:35～12:20 SERINA	
12:00	SALSATION 60 11:45~12:45 はづき	BODYPUMP 45 12:00~12:45 COCORO		
12:30				
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	
13:30			5・12・26日実施	
14:00	リトモス45 14:05~14:50 ゆうこ	STRONGNATION 45 14:10~14:55 TOMOMI		
14:30				
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	
15:30			5・12・26日実施	
16:00				
16:30				
17:00	卓球台有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30			
17:30				
18:00		カルチャースクール 古武術 （合気柔術） 18:00～19:30 広浜　裕二		
18:30				
19:00				
19:30				

閉館時間　20:00

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！

日

	A	B	C	プール/HISARO
10:30	リトモス60 10:30~11:30 津久田　昌浩	BODYPUMP 45 10:30~11:15 千晴		
11:00				
11:30			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 清芙(せいふ)
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	BODYATTACK 30 12:10~12:40 TOMOMI		
12:30				
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	
13:30				
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	
14:30				
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	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

～　書の部屋について　～

- 2階ヒサロルームで実施
- 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回まででお願いします。

閉館時間　19:00

【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。**

Fitness Relaxation 然