Fitness Relaxation 然　スタジオスケジュール

2026年11月　月火水

月

	A	B	C	プール/HISARO
			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
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 清芙(せいふ)
12:00				
12:30			筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00～13:45 Yocchi	
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		書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00～14:00 清芙(せいふ)
13:30				
14:00		BODYPUMP 45 14:15～15:00 COCORO		
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
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		
19:00				
19:30	ベーシック ステップⅡ45 19:40~20:25 小出　志乃	SALSATION 60 19:30~20:30 TOMOMI		
20:00				
20:30		STRONG NATION 45 20:45~21:30 TOMOMI		
21:00				
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。

閉館時間　22:00

火

	A	B	C/HISARO	プール
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
11:00				
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 清芙(せいふ)	
12:00				
12:30		バレトン45 12:40~13:25 中楯　早織		
13:00	CHOREOLOGY 13:00~13:30 ゆうこ			
13:30		リラックスヨガ45 13:40～14:25 中楯　早織		
14:00	SALSATION 60 13:50~14:50 TOMOMI			
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30		かんたんステップ30 18:40~19:10 小出　志乃		
19:00	リトモス 45 19:15~20:00 津久田　昌浩	隔週レッスン 10・24日　リラックスヨガ 17日　ユニバーサルヨガアース 19:20~20:05 小出　志乃		アクアビクス30 19:30~20:00 山村利枝子
19:30				
20:00	BODYPUMP 45 20:20~21:05 COCORO	SALSATION 60 20:20~21:20 SHINO		
20:30				
21:00				
21:30				



閉館時間　22:00

水

	A	B	C/HISARO	プール
10:30	SALSATION 60 10:30~11:30 ゆうこ	ボルドプラ 10:40~11:25 中楯　早織	書の部屋 【午前】硬筆教室 10:30～11:30 清芙(せいふ)	アクア40 10:30~11:10 福井　美絵
11:00				
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	書の部屋 【午後】毛筆教室 13:00～14:00 清芙(せいふ)	コンディショニング30 11:20~11:50 福井　美絵
12:00				
12:30	FITHOP 40 12:55~13:35 ゆうこ	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	カルチャースクール 初心者スイム 12:00～12:50 福井　美絵 有料
13:00				
13:30				
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	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	FITHOP 45 19:15~20:00 TOMOMI	BODYPUMP 45 19:20~20:05 COCORO		
19:30				
20:00				
20:30	BODYCOMBAT 45 20:20~21:05 TOMOMI	SALSATION 60 20:20~21:20 CHINATSU		
21:00				
21:30				

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

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然　スタジオスケジュール

2026年11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 30 14:00~14:30 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				
19:30	ZUMBA 19:30~20:20 はづき	BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸	ヨガ45 19:15~20:00 梅原　隆義	
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		時間移動！！		
11:30	SALSATION 60 11:45~12:45 はづき	ベーシックステップⅡ 11:35~12:20 小出　志乃	ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA	
12:00				
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			7・14・28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	時間変更！！ BODYPUMP 30 15:15~15:45 COCORO	フラダンス 15:15~16:00 三浦　友美	
15:30				
16:00			7・14・21日実施	
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 有料		
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	時間変更！！ 身体コンディショニング 10:40~11:20 千晴		
11:00				
11:30		時間変更！！ BODYPUMP 45 11:45~12:30 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			
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	
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　Fitness Relaxation 然　Fitness Relaxation 然