Fitness Relaxation 然　スタジオスケジュール　2026年12月　月火水

月

	A	B	C	プール/HISARO
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	カルチャースクール 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				
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 清芙(せいふ)
13:30				
14:00	NEW！！ 骨盤底筋 トレーニングヨガ　50 14:20～15:10 柴田　悦子	BODYPUMP 45 14:15～15:00 COCORO		
14:30				
15:00	1月まで期間限定！！			
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

Fitness Relaxation 然

火

	A	B	C	プール/HISARO
10:30	ZUMBA 10:30~11:15 SAYU	NEW！！ バランス コーディネーション 10:45~11:30 梅原　隆義		アクア30 10:45~11:15 川島博美
11:00				
11:30	時間変更！！ シェイプエアロ40 11:40~12:20 SAYU		時間・内容変更！！ やさしい ヨガピラティス 11:45~12:30 Yocchi	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 8・22日　リラックスヨガ 1・15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				
20:30	BODYPUMP 45 20:20~21:05 COCORO	SALSATION 60 20:20~21:20 SHINO		
21:00				
21:30				



閉館時間　22:00

Fitness Relaxation 然

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			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	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 有料
12:30				
13:00	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	
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	NEW！！ ポールストレッチ 18:30~19:00 TOMOMI 1月まで期間限定！！			
18:30				
19:00	FITHOP 45 19:15~20:00 TOMOMI	BODYPUMP 45 19:20~20:05 COCORO	NEW！！ 骨盤調整ヨガ 50 19:15~20:05 柴田　悦子 1月まで期間限定！！	
19:30				
20:00	BODYCOMBAT 45 20:20~21:05 TOMOMI	SALSATION 60 20:20~21:20 CHINATSU		
20:30				
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12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			NEW！！ ミュージック スタイルヨガ 20:25~21:10 ASAMI 1月まで期間限定！！	
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。

24日は
梅原隆義の
バランス
コーディネーション
(時間同じ)

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	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				
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	時間拡大！！ BODYPUMP 45 15:15~16:00 COCORO	フラダンス 15:15~16:00 三浦　友美	
15:30				
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				

5・12・26日実施

5・12・26日実施

有料

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	身体コンディショニング 10:40~11:20 千晴		
11:00				
11:30		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	
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	NEW！！ かんたんステップ 45 15:25~16:10 小出　志乃	リラックスヨガ 15:10~15:55 千晴	
15:30		1月まで期間限定！！		
16:00	NEW！！			
16:30	SALSATION 60 16:20~17:20 中楯　早織			
17:00	1月まで期間限定！！			
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。**