

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2025.04

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C/HISARO	プール
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU🍏🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 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🍏	10:30 ZUMBA45 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 サルセーション60 10:30~11:30 ゆうこ🍏🍏	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織🍏	★10名限定★ 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:20~11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵
11:30 サルセーション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🍏	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子		11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🔥	スローエアロビク40 11:45~12:25 はづき🍏🔥			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 中橋 早織🍏	コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵	
13:00 ★時間変更★ ZUMBA45 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		13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき🍏🔥	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織🍏			13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 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	
14:00				14:00 サルセーション60 14:00~15:00 TOMOMI	リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織🍏			14:00	股関節整える 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	
14:30				14:30				14:30			
15:00				15:00				15:00			
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				18:30				18:30			
19:00		ピラティス& ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI🔥		19:00 コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩🍏	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃			19:00 BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI	かんたんエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子🍏🔥		
19:30				19:30				19:30 アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子			
20:00	ベーシック ステップⅡ 19:45~20:30 小出 志乃🔥	サルセーション60 19:50~20:50 TOMOMI		20:00 リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩🔥	リラックスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃			20:00 BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥	リラックスヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子🍏		
20:30	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃🍏			20:30				20:30			
21:00		STRONG NATION 45 21:15~22:00 TOMOMI		21:00	サルセーション60 21:00~22:00 SHINO			21:00 サルセーション60 20:50~21:50 CHINATSU	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI	コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子🍏	
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

Thu.~Sun. 2025.04

Fitness Relaxation 然