

フィオーレ レッスンスケジュール

2025年4月1日～



<営業時間>
 平日：9時-22時
 土曜：9時-20時
 日曜：9時-19時
 毎週火曜定休

緑チケットの印が付いているレッスンは事前予約対象レッスンです。その他のレッスンは当日予約のみとなります。

	月			水			木			金			土		日	
	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	3階スタジオ	プール	3階スタジオ	プール
10:00																
10:30~	姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	骨盤調整ストレッチ 40 みきこ	10:40~ アクアピクス 30 みさと	10:30~ フットキアコンディショニング 40 みさと	10:30~ はじめようピラティス 40 大川	11:00~	10:40~ リセットピラティス 40 江口	10:30~ ヨガ 40 佐藤	10:30~ リンバストレッチ&リズム 40 竹内(真)	10:30~ バランスボール 30 杉本	10:40~ 水中ハレー 30 スタッフ	10:00~ リラックスストレッチ 40 竹内(真)	10:20~ はじめよう水中ハレー 30 スタッフ	10:30~ ヨガ 40 津曲	10:40~ はじめよう水中ハレー 30 スタッフ	
11:00																
11:25~	ストレッチヨガ 40 SATOMI	初級エアロ 40 坂元(久)	11:30~ クロール 30 竹内(成) or 森	11:30~ ストレージ 40 大川	11:30~ 筋コンリズム 40 みさと	11:50~ はじめようパタフライ 40 さやか	11:40~ エイジング美 40 金丸	11:40~ バランスボール& コンディショニング 40 みさと	11:30~ リラックスヨガ 40 坂元(紀)	11:20~ あいうエアロ 30 渡辺	11:20~ はじめようクロール 30 竹内	11:50~ ボール調整ピラティス 40 岡本	11:00~ 水中ハレー 30 スタッフ	11:30~ バランスボール 30 渡辺	11:25~ 水中ハレー 30 スタッフ	
12:00																
12:15~	ストレッチヨガ 40 SATOMI	ポディエンデュランス 30 後藤 or 伊崎														
13:00																
13:05~		骨盤底筋エクササイズ ピラティス40 kyoko	13:15~ アクアピクス 30 中條	13:50~	12:50~ コンビネーションエアロ 50 安楽											
14:00	やさしいストレッチ 40 竹内(真)	ふあんトレ 40 竹内(成) or 森		14:00~ 姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	14:00~ ZUMBA 40 みさと											
15:00																
15:00~		ピラティス 40 大川			15:00~ ふあんトレ 40 竹内(成)											
16:00																
16:00~																
17:00																
17:00~																
18:00																
18:05~		パレトン 40 坂元(久)		18:40~ リセットピラティス 40 江口												
18:15~																
18:40~																
19:00	19:00~ リラックスヨガ 40 かずえ	19:00~ ZUMBA 50 みさと			19:00~ フィットネスボクササイズ 50 みさと											
20:00																
20:05~		筋コンリズム 50 みさと			20:05~ ZUMBA 50 中條											
21:00																
21:00~																

2本連続で参加される方は1本目終了後にお名前をご記入ください

第4週は13:50~
1階スタジオで開催します。
3階スタジオでは代わりに
ポディエンデュランス
45 スタッフ
を開催します。

リラックス系	調整系	有酸素系
筋トレ系	スイミング ハレー	水中運動系

スタジオには10分前から入場可能です。
 *予約方法や注意事項につきましてはレッスン参加ガイドをご覧くださいませ。

*各定員 3階スタジオ34名(ツール使用レッスンは24名、ポディリセットは26名)
 1階スタジオ25名(ツール使用レッスンは22名、やさしいストレッチ・リンバストレッチ&リズムは26名)
 スイム24名(アクアピクス30名・水中ハレー14名)