

フィオーレ レッスンスケジュール

2023年10月1日～



<営業時間>
平日：9時-22時
土日：9時-20時(4～9月)
土日：9時-19時(10～3月)



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																	10:00
	10:30～	10:30～		10:30～	10:30～		10:30～	10:30～		10:30～	10:30～		10:30～	10:40～	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～ アクアビクス 30 みさと	フットキューアコンディショニング 40 みさと	はじめようピラティス 40 大川		10:40～ リセットピラティス 40 江口	ヨガ 40 佐藤		リンバストレッチ&リズム 40 竹内(真)	バランスボール 30 杉本		リラックスストレッチ 40 竹内(真)	水中バレー 40 スタッフ	ヨガ 40 津曲		
11:00																	11:00
	11:30～	11:30～	11:30～	11:30～	11:30～		11:40～	11:40～		11:30～	11:20～	11:20～	11:40～	11:30～	11:30～		
	ストレッチヨガ 40 SATOMI	初級エアロ 40 坂元(久)	クロール 30 スタッフ	ストレージ 40 大川	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	エイジング美 40 金丸	筋コンリズム 40 木下		リラックスヨガ 40 坂元(紀)	あいうエアロ 30 渡辺	はじめようクロール 30 竹内	ボール調整ピラティス 40 岡本	はじめよう25mクロール 30 スタッフ	バランスボール 30 渡辺		
12:00																	12:00
		12:50～			12:50～			12:50～	12:20～ 平泳ぎ 40 さやか		美ボディ 40 Kyoko	水中バレー 40 スタッフ			12:20～	12:30～	
13:00		骨盤底筋エクササイズ ピラティス40 kyoko	13:15～		コンビネーションエアロ 50 安楽			ZUMBA GOLD 40 SHOGO	13:10～ 背泳ぎ 40 さやか				12:50～ リラクゼーションヨガ 40 山本		リラックスヨガ 40 荒川	アクアビクス 30 玉城	13:00
										13:50～(第4週のみ) リセットピラティス 40 江口	13:00～ はじめようふあんトレ 40 竹内(成)		13:50～		13:20～ ボディエンデュランス 40 玉城		
14:00	14:00～	14:00～		14:00～			14:00～	14:10～			14:00～	14:00～	ZUMBA 50 金丸		14:15～		14:00
	やさしいストレッチ 40 竹内(真)	ふあんトレ 40 竹内(成)		ピラティス 40 川野			ヨガ 40 津曲	アクアZUMBA 30 さやか			ストレッチヨガ 40 山本	アクアビクス 30 岡本			おまかせレッスン 50 酒井わいんストラクター		
15:00		15:00～		15:00～	ふあんトレ 40 竹内(成)		15:00～				15:10～		15:00～		15:20～		15:00
		ピラティス 40 大川					ボディメンテナンス 40 岡本				リセットピラティス 40 江口		バレトン 40 坂元(久)		ヨガ 40 後藤		
16:00											第4週は13:50～ 1階スタジオで開催		16:10～ ボディエンデュランス 30 森				16:00
17:00													17:00～ パワーヨガ 40 後藤				17:00
18:00		18:00～		17:40～	リセットピラティス 40 江口		18:15～ 筋コンリズム 30 木下				18:00～ エンジョイエアロ 40 外山						18:00
		バレトン 40 坂元(久)		18:40～ リセットピラティス 40 江口			18:30～ ヨガ 50 山本				19:00～						19:00
19:00	19:00～	19:00～		19:00～	フィットネスボクササイズ 50 みさと		19:00～				ZUMBA 50 みさと						
	リラックスヨガ 40 後藤	ZUMBA 50 SHOGO						ZUMBA 50 金丸									20:00
20:00		20:05～ ボディエンデュランス 40 スタッフ		20:05～	ZUMBA 50 中條			コンビネーションエアロ 50 外山			20:05～ ヨガ 40 yuki						
21:00																	21:00

リラックス系	調整系	有酸素系
筋トレ系	スイミング バレー	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32名 (ツール使用レッスンは24名)
1階スタジオ22名 スイム24名(アクアビクス30名・水中バレー14名)