

フィオーレ レッスンスケジュール

2024年4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。

時間	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~ フットケ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		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	10:15~ 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	10:00	
11:00																	
11:30~	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	11:10~ EARTHヨガ 30 八木	11:00~ 水中ハレー 30 スタッフ	11:30~ バランスボール 30 渡辺	11:00	
12:00																	
12:50~		12:50~ 骨盤底筋エクササイズ ピフイラティス40 kyoko	13:15~ アクアピクス 30 中條		12:50~ コンビネーションエアロ 50 安楽			12:50~ ZUMBA GOLD 40 SHOGO	12:20~ 平泳ぎ 40 さやか				12:50~ リラクゼーションヨガ 40 山本		12:20~ ボディリセット 40 坂元(久)	12:30~ アクアピクス 30 玉城	12:00
13:00																	
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~ ZUMBA 40 SHOGO			14:00~ ヨガ 40 津曲	14:10~ アクアZUMBA 30 さやか	13:50~(第4週のみ) リセットピラティス 40 江口	14:00~ ストレッチヨガ 40 山本	14:00~ アクアピクス 30 岡本		13:50~ ZUMBA 50 金丸		13:20~ ボディエンデュランス 40 玉城		14:00
15:00																	
15:00~		15:00~ ピラティス 40 大川		15:00~ ふあんトレ 40 竹内(成)			15:00~ ボール調整ピラティス 40 岡本			15:10~ リセットピラティス 40 江口			15:00~ バレトン 40 坂元(久)		15:00~ おまかせレッスン 50 酒井わいんストラクター	15:20~ ヨガ 40 後藤	15:00
16:00																	
16:10~													16:10~ ボディエンデュランス 30 森				16:00
17:00																	
17:00~					17:40~ リセットピラティス 40 江口								17:00~ パワーヨガ 40 後藤				17:00
18:00																	
18:05~		18:05~ バレトン 40 坂元(久)															18:00
18:40~				18:40~ リセットピラティス 40 江口			18:15~ ボディートーニング 30 安楽										
19:00																	
19:00~	19:00~ リラックスヨガ 40 後藤	19:00~ ZUMBA 50 SHOGO			19:00~ フィットネスボクササイズ 50 みさと		19:00~ ヨガ 50 山本	19:00~ ZUMBA 50 金丸		19:00~ ZUMBA 50 みさと							19:00
20:00																	
20:05~		20:05~ ボディエンデュランス 40 森 or 玉城		20:05~ ZUMBA 50 中條			20:05~ コンビネーションエアロ 50 外山			20:05~ ヨガ 40 yuki							20:00
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 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)
1階スタジオ25名 (ツール使用レッスンは22名)
スイム24名(アクアピクス30名・水中ハレー14名)