

フィオーレ レッスンスケジュール

2025年2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~ フットキョウ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~ 水中バレー 30 スタッフ	10:00~ リラックスストレッチ 40 竹内(真)	10:20~ はじめよう水中バレー 30 スタッフ	10:30~ ヨガ 40 津曲	10:40~ はじめよう水中バレー 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		11:40~ 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	11:00~ EARTHヨガ 40 八木	11:00~ 水中バレー 30 スタッフ	11:30~ バランスボール 30 渡辺	11:25~ 水中バレー 30 スタッフ
12:00																
12:15~	ストレッチヨガ 40 SATOMI															
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		12:50~ コンビネーションエアロ 50 安楽			13:00~ ZUMBA 40 中條					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
14:00	14:00~ やさしいストレッチ 40 竹内(真)	14:00~ ふあんトレ 40 竹内(成) or 森		13:50~ 姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	14:00~ ZUMBA 40 みさと			14:00~ ヨガ 40 津曲		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	
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			15:00~ リセットピラティス 40 江口		15:00~ パレトン 40 坂元(久)		14:15~ おまかせレッスン 50 酒井わりんストラクター	
16:00													16:10~ ボディエンデュランス 30 森		15:20~ ヨガ 40 後藤	
17:00													17:00~ パワーヨガ 40 後藤			
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~ ポディートニング 30 安楽			18:05~ ポディリセット 40 坂元(久)	18:10~ アクアピクス 30 みさと				
19:00	19:00~ リラックスヨガ 40 後藤	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			19:00~ ヨガ 50 山本			19:00~ ZUMBA 50 みさと					
20:00		20:05~ 筋コンリズム 40 みさと			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 50 yuki					
21:00																

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
ボディエンデュランス
40 森 or 玉城 を開催します。

変更はこちらのみです。

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・水中バレー14名)