フィオーレ レッスンスケジュール

2025年10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。

		я ж			I	木		I	金			±		======================================	_		
	1階スタジオ	3階スタジオ	プール	1階スタジオ	が 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	ュ 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	- 1
10:00	110/////	SPEXY	<i>3 10</i>	110//////	SPEXY	3 70	1/8/////	SPEXYYY	<i>3 70</i>	IMANOON	SPEXYYY	2 //	10:00~	<i>3 10</i>	SPEXY	<i>3 70</i>	10:00
10.00	10:30~	10:30~		10:30~	10:30~			10:30~		10:30~	10:30~		リラックスストレッチ	10:20~	10:20~	10:40~	10.00
	姿勢改善ヨガ	骨盤調整ストレッチ	10:40~	フットキュアコンディショニング	はじめようピラティス		10:40~	ヨガ		リンパストレッチ&リズム	バランスボール	10:40~	40 竹内(真)	はじめよう水中バレー	10.10	はじめよう水中バレー	
	40 坂元(紀)	40 みきこ	アクアビクス	40 みさと	40 大川	11:00~	リセットピラティス	40 佐藤		40 竹内(真)	30 杉本	水中バレー	10:55~	30 スタッフ	ヨガ	30 スタッフ	
11:00	10 100(10)		30 みさと		72 7 1111	アクアビクス	40 江口			10 10 10(00)		30 スタッフ	ポール調整ピラティス	11:00~	50 津曲		11:00
						30 さやか					11:20~	11:20~	40 岡本	水中バレー	33 (12	11:25~	
	11:25~	11:25~	11:30~	11:30~	11:30~		11:40~	11:40~		11:30~	あいうエアロ	はじめようクロール		30 スタッフ	11:30~	水中バレー	
	ストレッチヨガ	初級エアロ	クロール	ストレジ	筋コンリズム	11:50~	エイジング美	バランスボール&		リラックスヨガ	30 渡辺	30 竹内	11:50~	11:40~	バランスボール	30 スタッフ	
12:00	40 SATOMI	40 坂元(久)	30 竹内(成) or 森	40 大川	40 みさと	はじめようバタフライ	40 金丸	コンディショニング 40 みさと		40 坂元(紀)	12:10~	12:00~	ボディエンデュランス		30 渡辺		12:00
	12:15~	12:20~				40 さやか			12:20~		バレトン	はじめよう水中バレー	30 スタッフ	30 竹内(成) or 森			
	ストレッチヨガ	ボディエンデュランス							平泳ぎ		40 坂元(久)	30 スタッフ			12:20~	12 : 25~	
	40 SATOMI	30 スタッフ			12:50~				40 さやか				12:50~		ボディリセット	アクアビクス	
13:00	\wedge	13:05~						13:00~	13:10~		13:05~		リラクゼーションヨガ		40 坂元(久)	30 玉城	13:00
	で参加される方	バレエ&ピラティス	13:15~		コンビネーションエアロ			ZUMBA	背泳ぎ	1	はじめようふぁんトレ	1	40 山本		13:15~		
は1本目	終了後にお名前	40 岡本	アクアビクス	1	50 安楽			40 中條	40 さやか		40 竹内 (成)			1			
をご記り	ください		30 中條	13:50~						13:50~(第4週のみ)		1	13:50~		ボディエンデュランス		
14:00	14:00~	14:00~		姿勢改善ヨガ	14:00~			14:00~	14:10~	リセットピラティス	14:00~	14:00~			45 スタッフ		14:00
	やさしいストレッチ	ふぁんトレ		40 坂元(紀)	ZUMBA			ヨガ	アクアZUMBA	40 江口	ストレッチヨカ	アクアビクス	ZUMBA				
	40 竹内(真)	40 竹内(成) or 森			40 み さ と			40 津曲	30 さやか		40 山本	30 岡本	50 金丸		14:15~		
										7							
15:00		15:00~			15:00~			15:00~			15:00~	Ļ	15:00~		おまかせレッスン		15:00
		ピラティス			ふぁんトレ			ポール調整ピラティス			リセットピラティス	4	バレトン		50 週替わりインストラクター		
		40 大川			40 竹内 (成)			40 岡本			40 江口		40 坂元(久)		15:20~	1	
												_					
16:00										第4週は13:50~		16:00~		ヨガ		16:00	
										1階スタジオで開催します。				50 yuki			
										3階スタジオでは代わりに		ボディエンデュランス			1		
										ボディエンデュラ	<mark>ランス</mark>		45 スタッフ				
17:00										45 ス タ ッフ	を開催しま	ं ग .	17:00~				17:00
										49,2997							
					17:40~								おまかせパワーヨガ				
					リセットピラティス								50 週替わりインストラクター				
18:00		18:05~			40 江口			18:15~			18:15~	18:10~	7				18:00
		バレトン						ボディートーニング			ボディエンデュランス	アクアビクス					
		40 坂元(久)		18:40~			18:40~	30 安楽			30 スタッフ	30 みさと	インスト	・ラクターの都合により	ο.		
				リセットピラティス	1		3 #							ガ以外のレッスンが			
19:00	19:00~	19:00~		40 江口	19:00~		ヨガ	19:00~			19:00~		場合もご	ざいます。予めご了痕	入ください。		19:00
	リラックスヨガ	ZUMBA			フィットネスボクササイズ		50 山本	ZUMBA			ZUMBA						
	9799230	ZOMBA			24 9 PAXM2994X			ZOMBA			ZOMBA						
	50 山本	50 みさと			50 みさと			50 金丸			50 みさと						
20:00			1						1								20:00
		20:05~			20:05~			20:05~			20:05~						
		筋コンリズム			ZUMBA			コンビネーションエアロ			ヨガ						
		加コンソハム			ZONDA			3754 937170									
21:00		50 みさと			50 中條			50 金丸			50 yuki						21:00
		<u> </u>			<u> </u>												
				-										-		-	

リラックス系 調整系 有酸素系 スイミング 筋トレ系 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。

3階スタジオ34名(ツール使用レッスンは24名、ボディリセットは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・リンパストレッチ&リズムは26名)

スイム24名(アクアビクス30名・水中バレー14名)