

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。

	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～				10:00
	10:30～	10:30～		10:30～	10:30～		10:40～	10:30～		10:30～	10:30～		リラクセスストレッチ	10:20～	10:20～	10:40～	
	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		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	10:40～ 水中バレー 30 スタッフ	40 竹内(真)	はじめよう水中バレー 30 スタッフ	ヨガ 50 津曲	はじめよう水中バレー 30 スタッフ	
11:00													11:20～	11:20～	11:00～		11:00
	11:25～	11:25～	11:30～	11:30～	11:30～		11:40～	11:40～		11:30～	11:20～	11:20～	ボール調整ピラティス 40 岡本	水中バレー 30 スタッフ	11:30～	11:25～	
	ストレッチヨガ 40 SATOMI	初級エアロ 40 坂元(久)	クロール 30 竹内(成) or 森	ストレジ 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	バランスボール& コンディショニング 40 みさと		リラックスヨガ 40 坂元(紀)	30 渡辺	30 竹内	11:50～	11:40～	バランスボール 30 渡辺	30 スタッフ	
12:00	12:15～	12:20～							12:20～				ポディエンデュランス 30 スタッフ	はじめよう25mクロール 30 竹内(成) or 森			12:00
	ストレッチヨガ 40 SATOMI	ポディエンデュランス 30 スタッフ							平泳ぎ 40 さやか				12:50～		12:20～	12:25～	
13:00		13:05～							13:10～				リラクゼーションヨガ 40 山本		ポディリセット 40 坂元(久)	アクアビクス 30 玉城	13:00
		バレエ&ピラティス 40 岡本	13:15～ アクアビクス 30 中條		コンビネーションエアロ 50 安楽					13:50～(第4週のみ)			13:50～		13:15～		
14:00	14:00～	14:00～		13:50～						リセットピラティス 40 江口	14:00～	14:00～	ストレッチヨガ 40 山本	アクアビクス 30 岡本	ZUMBA 50 金丸	45 スタッフ	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		姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	ZUMBA 40 みさと						ヨガ 40 津曲	アクアZUMBA 30 さやか					
15:00		15:00～											15:00～				15:00
		ピラティス 40 大川			ふあんトレ 40 竹内(成)								リラクゼーションピラティス 40 江口		50 渡辺ワインストラクター		
16:00													16:00～			ヨガ 50 yuki	
													ポディエンデュランス 45 スタッフ				
17:00													17:00～				17:00
													おまかせパワーヨガ 50 渡辺ワインストラクター				
18:00		18:05～															18:00
		バレトン 40 坂元(久)											18:15～	18:10～			
				18:40～			18:40～						ポディエンデュランス 30 スタッフ	アクアビクス 30 みさと			
19:00	19:00～	19:00～		リセットピラティス 40 江口	19:00～		ヨガ 50 山本						19:00～				19:00
	リラックスヨガ 50 山本	ZUMBA 50 みさと			フィットネスボクササイズ 50 みさと			ZUMBA 50 金丸					ZUMBA 50 みさと				
20:00		20:05～											20:05～				20:00
		筋コンリズム 50 みさと			ZUMBA 50 中條			コンビネーションエアロ 50 金丸					ヨガ 50 yuki				
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。

インストラクターの都合により、
パワーヨガ以外のレッスンが開催される
場合もございます。予めご了承ください。

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(アクアビクス30名・水中バレー14名)