

フィオーレ レッスンスケジュール

2026年4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

	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	11:00~ アクアピクス 30 さやか	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		10:00~ 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	10:20~ ヨガ 50 津曲	10:40~ はじめよう水中バレー 30 スタッフ	10:00
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 40 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~ はじめようバタフライ 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 40 竹内	11:00~ ボール調整ピラティス 40 岡本	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	11:00
12:00																
12:15~	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	12:15~ ストレッチヨガ 40 SATOMI														
13:00																
13:10~		13:10~ バレエ&ピラティス 40 岡本	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											
14:00																
14:00~	やさしいストレッチ 40 竹内(真)	14:05~ 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											
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)											
16:00																
16:00~																
17:00																
17:00~																
18:00																
18:05~		18:05~ バレトン 40 坂元(久)		18:40~ リセットピラティス 40 江口												
19:00																
19:00~	19:00~ リラックスヨガ 50 坂元(紀)	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											
20:00																
20:05~		20:05~ 筋コンリズム 50 みさと			20:05~ ZUMBA 50 中條											
21:00																
21:00~																
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 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、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)