

フィオーレ レッスンスケジュール

2026年6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													11:00～ 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		11:25～ 水中バレー 30 スタッフ	11:00
11:25	ストレッチヨガ 40 SATOMI	らくらくエアロ 30 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 40 竹内		12:00～ ポディエンデュランス 30 スタッフ	11:30～ バランスボール 30 渡辺			12:00
12:00	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												12:00～ ポディエンデュランス 30 スタッフ		12:20～ ポディリセット 40 坂元(久)		12:00
12:15		12:15～ ストレッチヨガ 40 SATOMI											12:50～ リラクゼーションヨガ 40 安楽		13:15～ ポディエンデュランス 45 スタッフ		13:00
13:00		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								13:05～ はじめようふあんトレ 40 竹内(成)				13:00
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								14:00～ ストレッチヨガ 40 SATOMI	14:00～ アクアピクス 30 岡本	ZUMBA 50 金丸		14:00
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～ おまかせスタッフ 40 スタッフ		15:00～ おまかせレッスン 50 酒井わりいストラクター		15:00
16:00													16:00～ ポディエンデュランス 30 スタッフ		16:00～ ヨガ 50 yuki		16:00
17:00													17:00～ おまかせ調整系 50 酒井わりいストラクター				17:00
18:00		18:05～ バレトン 40 坂元(久)		18:40～ リセットピラティス 40 江口									18:05～ ストレッチボール& コンディショニング 40 yuki	18:10～ アクアピクス 30 みさと			18:00
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								19:00～ ZUMBA 50 みさと				19:00
20:00		20:05～ 筋コンリズム 50 みさと			20:05～ ZUMBA 50 中條								20:05～ ヨガ 50 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 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)