

フィオーレ レッスンスケジュール

2026年10月1日～



<営業時間>
平日：9時-22時
土曜：9時-20時
日祝：9時-19時
毎週火曜定休

再改定版

	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～			10:30～		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	フットキョ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		10:40～ 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		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						11:00～ アクアビクス 30 さやか					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		11:25～ 水中バレー 30 スタッフ	11:00
	11:25～	11:25～	11:30～	11:30～	11:30～		11:40～	11:40～		11:30～							
	ストレッチヨガ 40 SATOMI	調整中 別紙参照	クロール 40 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		リラククスヨガ 40 坂元(紀)			11:55～ リラクゼーションヨガ 40 山本		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							12:20～ 平泳ぎ 40 さやか		12:15～ 調整中 別紙参照				12:15～ ボディエנדユランス 45 スタッフ		12:00
	13:00	13:10～ バレエ&ピラティス 40 岡本	13:15～ アクアビクス 30 中條		12:50～ コンビネーションエアロ 50 安楽		13:00～ リラクゼーションヨガ 40 山本	13:00～ ZUMBA 40 中條	13:10～ 背泳ぎ 40 さやか		13:10～ はじめようふあんトレ 40 竹内(成)		12:50～ 機能改善トレーニング 40 安楽		13:15～ 調整中 別紙参照		13:00
	14:00～	14:05～ ふあんトレ 40 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	14:10～ アクアZUMBA 30 さやか	14:00～ リセットピラティス 40 江口	14:05～ ストレッチヨガ 40 SATOMI	14:00～ アクアビクス 30 岡本	13:50～ ZUMBA 50 金丸		14:15～ おまかせレッスン 50 調整わりインストラクター		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～ ボール調整ピラティス 40 岡本			15:00～ おまかせスタッフ 40 スタッフ		15:00～ 調整中 別紙参照		15:20～ ヨガ 50 yuki		15:00
	16:00												16:00～ ボディエנדユランス 30 スタッフ				16:00
	17:00				17:40～ リセットピラティス 40 江口								17:00～ おまかせ調整系 50 調整わりインストラクター				17:00
	18:00	18:05～ 調整中 別紙参照		18:40～ リセットピラティス 40 江口				18:15～ ボディートーニング 30 安楽			18:05～ ストレッチボール& コンディショニング 40 yuki	18:10～ アクアビクス 30 みさと					18:00
19:00	19:00～ リラククスヨガ 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 金丸			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～ コンビネーションエアロ 50 金丸		20:05～ ヨガ 50 yuki							20:00
	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

調整中のレッスンは代替レッスンまたは休講とさせていただきます。

決まり次第、随時館内及びホームページにて掲載いたします。

リラククス系	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(アクアビクス30名・水中バレー14名)