フィオーレ　レッスンスケジュール

2026年11月1日～

メディカルフィットネス フィオーレ　疾病予防のための有酸素運動施設　健康増進施設 指定運動療法施設（厚生労働大臣認定）

＜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

	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)	10:30～ 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	10:30～ フットキュ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～ アクアビクス 30 さやか	10:30～ ヨガ 40 佐藤	10:40～ リセットピラティス 40 江口		10:30～ リンパストレッチ&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	11:25～ らくらくエアロ 30 みさと	11:30～ クロール 40 竹内(成) or 森	11:30～ ストレジ 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	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	13:15～ アクアビクス 30 中條	13:50～ 姿勢改善ヨガ 40 坂元(紀)	12:50～ コンビネーションエアロ 50 安楽	12:20～ 平泳ぎ 40 さやか	13:00～ リラクゼーションヨガ 40 山本	13:00～ ZUMBA 40 中條	12:20～ 平泳ぎ 40 さやか 13:10～ 背泳ぎ 40 さやか	14:00～ リセットピラティス 40 江口	12:15～ 調整中 別紙参照 13:10～ はじめようふぁんトレ 40 竹内（成）	14:00～ ストレッチヨガ 40 SATOMI	12:50～ 機能改善トレーニング 40 安楽 13:50～ ZUMBA 50 金丸	14:00～ アクアビクス 30 岡本	12:15～ ボディエンデュランス 45 スタッフ 13:15～ 調整中 別紙参照		12:00
13:00		13:10～ バレエ&ピラティス 40 岡本															13:00
14:00	14:00～ やさしいストレッチ 40 竹内(真)	14:05～ ふぁんトレ 40 森			14:00～ ZUMBA 40 みさと	14:10～ アクアZUMBA 30 さやか		14:00～ ヨガ 40 津曲	14:00～ ボール調整ピラティス 40 岡本		14:05～ ストレッチヨガ 40 SATOMI	14:00～ アクアビクス 30 岡本			14:15～ おまかせレッスン 50 週替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～ ふぁんトレ 40 竹内（成）			15:00～			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～ ボディエンデュランス 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 週替わりインストラクター				17:00
18:00		18:05～ FITHOP RILLIZ 40 みさと		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～ ストレッチポール& 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 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

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）
1階スタジオ17名　＊1階スタジオ工事のため
スイム24名(アクアビクス30名・水中バレー14名)