LIBERTYHILL CLUB

FITNESS PROGRAM

レッスン名を
クリックまたはタップされますと、
詳細をご覧頂けます。

2026 NOVEMBER 11

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30

Mon

STUDIO
- 10:10~11:10 ZUMBA RUKI
- 11:20~11:50 お腹お尻シェイプ 杉田
- 12:00~13:00 ボールシェイプ 杉田
- 13:10~13:30 NSL
- 13:40~14:25 ミッドエアロ MASA
- 14:35~15:25 ボディフレックス FUJI
- 16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡
- 19:15~20:15 ボディメイクトレーニング 萩尾
- 20:30~21:30 ファイティングエクササイズ 松本(彩)

DO-JO
- 10:10~11:10 簡単椅子ストレッチ 高田
- 11:15~11:45 脚活 高田
- 12:00~13:00 ヨガ 真板
- 13:10~13:55 ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ&まったりｽﾄﾚｯﾁ 真板
- 14:05~15:05 Group Centergy 秋野
- 15:15~16:15 ゆったりほぐしストレッチ 秋野
- 17:30~18:30 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山
- 18:45~20:00 リストラティブヨガ 内山(定員5名)

AQUA
- 10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI
- 11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI
- 12:15~13:00 アクアビクス NOYURI
- 19:00~19:45 アクアビクス 森田

Tue

STUDIO
- 10:20~11:20 ファットバーン 高田
- 11:30~12:15 ヘビーハンズ 江連(定員20名)
- 12:30~13:30 バレエエクササイズ 守谷
- 13:40~14:40 ダンスエアロ 高山
- 14:50~15:50 コンビネーションステップ 高山(定員25名)
- 16:00~17:00 ボールルームダンスⅠ 村上
- 17:15~18:45 バレエ 安間
- 19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱
- 20:00~21:00 リトモス 金濱

DO-JO
- 10:15~11:15 ジャイロキネシス 菅原
- 11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水
- 12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田
- 13:45~14:45 ルーシーダットン 今井
- 15:00~15:45 まったりストレッチ 斉藤(弘)
- 15:55~16:20 NSL
- 16:30~17:00 バレエストレッチ 安間
- 19:00~20:00 リラックスヨガ 南

AQUA
- 10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷
- 11:45~12:05 ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞﾘﾗｸｾｰｼｮﾝ 岩崎
- 12:15~12:35 ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞﾘﾗｸｾｰｼｮﾝ 岩崎
- 12:45~13:15 アクアビクス 高山
- 13:30~14:00 アクアウォーク&ジョグ 岩崎
- 14:10~14:40 のんびり4種目 岩崎
- 15:00~15:45 昼スイム(フィンスイム) 増田(定員5名)
- 15:50~16:20 プライベートレッスン 増田
- 16:30~17:00 入門スイム 増田
- 17:10~17:40 プライベートレッスン 増田
- 17:45~18:30 クロール入門プログラム 増田

Wed

STUDIO
- 10:20~11:20 カリビアンダンス エクササイズ 高取
- 11:30~12:30 シェイプ 持丸(定員20名)
- 13:15~14:15 ZUMBA® 勝野
- 14:30~15:30 ベーシックステップ 林(定員25名)
- 15:45~16:45 フラダンス初級 菊井
- 17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐
- 18:45~19:45 COPY DANCE 安井
- 19:55~20:55 BODY ATTACK 齋藤(陸)

DO-JO
- 10:30~11:15 ゆるゆらストレッチ 大井
- 11:45~12:45 フェルデン クライス メソッド 大場(18名)
- 13:10~14:10 ヨガ 長谷川
- 14:30~15:15 はじめてエアロ 森田
- 15:30~16:15 ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ&まったりｽﾄﾚｯﾁ 阿部(22名)
- 16:30~17:00 GROUP筋トレ 阿部
- 19:00~20:00 ハタヨガベーシック 大場(美沙)
- 20:10~21:10 リラックスヨガ 大場(美沙)

AQUA
- 10:45~11:30 朝スイム(フィンスイム) 川合(定員5名)
- 11:40~12:10 プライベートレッスン 川合
- 12:20~12:50 プライベートレッスン 川合
- 13:45~14:30 ラテンアクア 持丸

Thu

STUDIO
- 10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾
- 11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾
- 12:45~13:45 ダンスエアロ 原田
- 13:55~14:55 ZUMBA RUKI
- 15:05~15:50 まったりストレッチ 松本(彩)
- 16:00~17:00 ボールルームダンスⅢ 鈴木・古川
- 17:10~17:55 ボールルームダンス入門 奥脇・笛木
- 18:55~19:55 HIP HOP MASAKI
- 20:05~21:05 アクティブストレッチ 岡本

DO-JO
- 10:20~11:20 簡単チェアヨガ 真板
- 11:30~12:30 BODY BALANCE 大井
- 12:40~13:25 美姿勢エクササイズ 持丸
- 13:50~14:50 ピラティス BORI
- 15:05~15:50 美ューティー BODY WAVE RUKI
- 16:00~17:00 ヨガ 美宅
- ……(定員10名)第1・3週:スタンダード／第2・4週:ラテン

AQUA
- 10:30~11:15 アクア&ウォーク 幸田
- 12:00~12:30 プライベートレッスン 米川
- 12:40~13:25 昼スイム(初中級) 米川(定員5名)
- 13:35~14:05 プライベートレッスン 米川
- 14:15~14:45 中上級スイム 米川
- 18:30~19:00 プライベートレッスン 川合
- 19:10~19:40 プライベートレッスン 川合

Fri

STUDIO
- 10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑
- 11:30~12:30 ZUMBA® 松原
- 12:45~13:45 シェイプ 持丸(定員20名)
- 14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)
- 15:15~16:15 リトモス 金濱
- 16:30~18:00 バレエ 安間
- 18:20~19:20 GroupFight 五十嵐

DO-JO
- 10:10~11:10 ヨガ 長谷川
- 11:20~12:20 ヨガ(初級・初中級) 長谷川
- 13:30~13:55 NSL
- 14:00~14:45 ウォーク 斉藤(弘)
- 15:00~15:45 シェイプアップリズムトレーニング 渋木
- 16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川
- 17:15~18:15 ヨガ 真板

AQUA
- 11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸
- 12:00~12:45 昼スイム(初中級) 米川(定員5名)
- 12:50~13:20 プライベートレッスン 米川
- 13:25~13:55 プライベートレッスン 米川
- 14:00~14:45 アクアビクス 森田
- 19:00~19:45 夜スイム(中上級) 米川(定員5名)

Sat

STUDIO
- 9:45~10:15 ボディメイキング30 斉藤(弘)(定員20名)
- 10:20~11:20 ボディメイキング60 斉藤(弘)(定員20名)
- 11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO
- 12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾
- 13:55~14:55 ピラティス 西村
- 15:05~16:05 ヨガ 井口
- 16:15~17:00 はじめてキックパワー 斉藤(弘)
- 17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka
- 19:45~20:30 ベーシックステップ 水谷

DO-JO
- 10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO
- 11:30~12:30 ☆1月テーマ:身体の内側から温めるヨガ 第1・3週:内山／第2・4週:hiroko
- 12:45~13:45 リラックスストレッチ 第1・3週:内山／第2・4週:hiroko
- 14:00~14:25 NSL

AQUA
- 11:30~13:50 SWIM PROGRAM
- 14:00~14:45 アクア&ウォーク 三船
- 15:00~15:45 アクアシェイプ 三船

Sun

STUDIO
- 10:20~10:50 NEW BODY BALANCE 柏木
- 11:00~11:45 GroupFight 五十嵐
- 11:55~12:55 パイヨー 井口
- 13:05~13:35 腹&ストレッチ 井口
- 13:45~14:45 ベーシックステップ 吉田
- 15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田
- 16:10~17:10 バーチャルボクシング 大関
- 17:20~17:50 LES MILLS DANCE 大関
- 18:00~19:00 ファットバーン 森田

DO-JO
- 15:00~16:00 リラックスヨガ 第1週:遠藤／第2・3・4週:hiroko
- 16:15~17:00 SUNDAY'S SPECIAL講座
- 17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川

AQUA
- 10:10~13:00 SWIM PROGRAM ※内容は、毎週異なります。Web及びお知らせをご確認下さい。
- 13:20~13:50 初級クロール 川合
- NEW 14:00~15:00 HOLIDAYスイム 川合
- 16:30~17:15 アクアビクス 森田
- 11/1・11/15・11/29=杉田
- 11/8・11/22=大場

NSL 新入会者サポートレッスン（新入会者のみ受講可／無料）
有料レッスン
NEW 新規プログラム
変更プログラム
隔週での開講プログラム

※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)
※土曜日ボディメイキング30・ボディメイキング60のレッスンの続けての参加は予約は出来ません。
※水曜日、金曜日のシェイプレッスン参加の入場は、レッスン開始の15分前から予約順にてお並び下さい。
お並びの際は、DO-JOにてレッスンを行っておりますので会話はお控え下さい。

【プールご利用時のお願い】 ご利用前に、以下のルールを必ずお守り下さい。
①シャワーを必ず浴びて下さい。②化粧・口紅を必ず落として下さい。③アクセサリー類を必ず外して下さい。 ※指輪・ネックレス・ピアス・イヤリング・ブレスレット・腕時計等
※ウォーキングなど、顔を水につけない場合も同様です。ルールをお守りいただけない場合は、プールエリア(プール・ジャグジー・ソーキングプール・スチームサウナ)はご利用頂けません。