

LIBERTYHILL CLUB FITNESS PROGRAM

レッスン名を
クリックまたはタップされると、
詳細をご覧頂けます。

2025
DECEMBER 12

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

	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	10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI	11:30~12:00 お腹お尻シェイブ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:30~15:15 スロージャズ FUJI	15:25~15:50 NSL	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		
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 脚活 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:15~14:15 ボディフレックス FUJI	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	15:45~16:45 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					
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士					19:00~19:45 アクアピクス 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 パレエエクササイズ 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 齊藤(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		12:45~13:15 アクアピクス 高山				16:20~16:50 入門スイム 増田	16:55~17:25 プライベートレッスン 増田	17:30~18:15 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 シェイブ 持丸(定員20名)	12:40~13:05 NSL	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				
	DO-JO	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~12:45 フェルデンクライスメソッド 大場	13:10~14:10 ヨガ 長谷川	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田	15:30~16:10 コアトレーニング 齋藤(圭)	16:25~17:10 冷え対策×転倒予防!冬のボディリフレッシュ筋トレ講座 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(フインスイム) 川合(定員5名)	11:40~12:10 プライベートレッスン 川合	13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	13:45~14:30 ラテンアクア 持丸	 定員22名 12月限定(定員10名)					
Thu	STUDIO	10:15~11:15 HIT THE BEAT 萩尾	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	12:45~13:30 ストレッチヨガ 大井	13:50~14:50 ダンスエアロ 原田	15:00~15:45 ZUMBA RUKI	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	10:15~10:45 モーニングストレッチヨガ 真板	10:50~11:20 腹活 真板	11:30~12:30 Group Centergy 齋藤(圭)	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	15:00~15:45 まったりストレッチ 松本	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 屋スイム(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			
Fri	STUDIO	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松本(彩)	12:45~13:45 シェイブ 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	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	12:45~13:10 NSL	13:30~13:55 NSL	14:00~14:45 ウォーク 齊藤(弘)	15:00~15:45 シェイプアップ&筋トレ 渋谷	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 アクアシェイブ 持丸	12:00~12:45 屋スイム(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 アクアピクス 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 ボディメイク30 斎藤(弘)(定員20名)	10:20~11:20 ボディメイク60 斎藤(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 齊藤(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 [12月テーマ]呼吸で身体の芯を見つけるヨガ 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	15:00~15:45 GROUPミット 松本(萌)	12/27のみ開講 (定員3名)						
	AQUA	11:00~11:30 フインスイム基礎 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 フインスイム中級 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士							
Sun	STUDIO	10:20~10:50 ボディメイク30 五十嵐	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(歩)(定員25名)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:10~17:10 バーチャルボクシング 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 細川	17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川	18:10~18:55 GROUPミット 松本(萌)	12/7・12/14 (定員3名)		
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 エクササイズ&ウォーク 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:00 上達クロール 米川	14:10~14:40 中上級スイム 米川・齋藤(圭)	14:50~15:50 SUNDAYS SPECIAL SWIM LESSON 米川	16:30~17:15 アクアピクス 森田 第1・3週:杉田/第2・4週:大場				

※アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭(10:15~12:00)

※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)

※土曜日ボディメイク30・ボディメイク60のレッスンの続けての参加は予約は出来ません。

12/7

12/7(米川)・12/14(齋藤)・12/21(齋藤)・12/28(齋藤)

12/7開催

14:50~15:20

リフレッシュウォーキング
齋藤(圭) 12/14・12/21・12/28開催

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