

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。

2026
APRIL

04

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

	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA			
Mon				10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI	10:10~11:10 簡単椅子ストレッチ 高田	10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田	11:15~11:45 脚活 高田	11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田	12:00~13:00 ヨガ 真板	12:15~13:00 アクアピクス NOYURI	13:20~14:20 ピラティス	13:15~13:45 ツボ活 真板	14:30~15:30 ボディフレックス FUJI	14:00~15:00 Group Centergy 秋野	15:10~16:10 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	16:00~17:00 ボールルームダンスII 高橋・北岡	17:30~18:30 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山	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			
Tue				10:20~11:20 ファットバーン 高田	10:15~11:15 ジャイロキネシス 菅原	10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷	11:30~12:15 ヘビーハンズ 江連(定員20名)	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:30~13:30 パレエクスサイズ 守谷	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田	12:45~13:15 アクアピクス 高山	13:40~14:40 ダンスエアロ 高山	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	14:50~15:50 コンビネーションステップ 高山(定員25名)	15:00~15:45 まったりストレッチ 齊藤(弘)	15:55~16:20 NSL	16:00~17:00 ボールルームダンスI 村上	16:30~17:00 パレエストレッチ 安間	17:15~18:45 パレエ 安間	19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱	20:00~21:00 リトモス 金濱			
Wed				10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	10:30~11:15 簡単チェアヨガ 大井	10:45~11:30 朝スイム(フインスイム) 川合(定員5名)	11:30~12:30 シェイプ 持丸(定員20名)	11:45~12:45 フェルデンクライスメソッド 大場	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	13:15~14:15 ZUMBA® 勝野	13:10~14:10 ヨガ 長谷川	13:45~14:30 ラテンアクア 持丸	14:30~15:30 ベーシックステップ 林(定員25名)	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田	15:30~16:00 コアトレーニング 阿部	15:45~16:45 フラダンス初級 菊井	16:25~17:10 肩らくトレーニング 阿部	17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐	18:45~19:45 COPY DANCE 安井	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)		
Thu				10:15~11:15 HIT THE BEAT 萩尾	10:20~11:20 簡単チェアヨガ 真板	10:30~11:15 アクア&ウォーク 幸田	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	11:30~12:30 美ユティフロー&ストレッチヨガ 大井	12:00~12:30 プライベートレッスン 米川	12:45~13:45 ダンスエアロ 原田	12:40~13:25 美姿勢エクササイズ 持丸	12:40~13:25 屋スイム(初・中級) 米川(定員5名)	13:55~14:55 ZUMBA RUKI	13:50~14:50 ピラティス BORI	15:05~15:50 まったりストレッチ 松本	15:05~15:50 美ユティ BODY WAVE RUKI	16:00~17:00 ボールルームダンスIII 鈴木・古川	16:00~17:00 ヨガ 美宅	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			
Fri				10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	11:30~12:30 ヨガ(初級・初・中級) 長谷川	12:00~12:45 屋スイム(初・中級) 米川(定員5名)	12:45~13:45 シェイプ 持丸(定員20名)	12:50~13:20 プライベートレッスン 米川	13:30~13:55 NSL	13:25~13:55 プライベートレッスン 米川	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	14:00~14:45 ウォーク 齊藤(弘)	15:00~15:45 シェイプアップ&ストレッチ 渋谷	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川	17:15~18:15 ヨガ 真板	18:20~19:20 GroupFight 五十嵐	19:00~19:45 夜スイム(中・上級) 米川(定員5名)			
Sat				9:45~10:15 ボディメイク30 齊藤(弘)(定員20名)	10:20~11:20 ボディメイク60 齊藤(弘)(定員20名)	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	11:30~12:30 【4月テーマ】体が動き出す軽やかヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko	12:00~12:45 SWIM PROGRAM 4/4(土)、4/11(土)、4/18(土)のみ開催	12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾	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	13:55~14:55 ピラティス 西村	14:00~14:25 NSL	14:00~14:45 アクア&ウォーク 三船	15:05~16:05 ヨガ 井口	15:00~15:45 アクアシェイプ 三船	16:15~17:00 はじめてキックパワー 齊藤(弘)	16:30~17:15 アクアピクス 森田	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				
Sun				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 SUNDAYS PROGRAM	15:00~16:00 リラックスヨガ 第1週:遠藤/第2・3・4週:hiroko	15:00~16:00 SUNDAYS PROGRAM	16:10~17:10 バーチャルボクシング 大関	16:15~17:00 SUNDAY'S SPECIAL講座	16:30~17:15 アクアピクス 森田	17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川	18:00~19:00 ファットバーン 森田	18:10~18:55 GROUPミット 松本(萌)								

- 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。

10:10~16:00 SWIM PROGRAM
※詳細は館内告知・ウェブサイト・お知らせメッセージをご確認下さい。