

LIBERTYHILL CLUB FITNESS PROGRAM

レッスンを
クリックまたはタップされると、
詳細をご覧頂けます。

2026
JULY

07

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO ZUMBA RUKI 10:10~11:10	お腹お尻シェイブ 杉田 11:20~11:50	ボールシェイブ 杉田 12:00~13:00	NSL 13:10~13:30	ミッドエアロ MASA 13:40~14:25	ボディフレックス FUJI 14:30~15:30	ボールルームダンスII 高橋・北岡 16:00~17:00			ポディメイクトレーニング 萩尾 19:15~20:15	ファイティングエクササイズ 松本(彩) 20:30~21:30	
DO-JO	簡単椅子ストレッチ 高田 10:10~11:10	脚活 高田 11:15~11:45	ヨガ 真板 12:00~13:00	NEW コアトレーニング&まったりストレッチ 真板 13:10~13:55	Group Centergy 秋野 14:05~15:05	ゆったりほぐしストレッチ 秋野 15:15~16:15			筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山 17:30~18:30	リストラティブヨガ 内山(定員5名) 18:45~20:00		
AQUA	アクア&ウォーク NOYURI 10:30~11:15	水中トレーニング NOYURI 11:30~12:00	アクアピクス NOYURI 12:15~13:00							アクアピクス 森田 19:00~19:45		
Tue	STUDIO ファットバーン 高田 10:20~11:20	ヘビーハンズ 江連(定員20名) 11:30~12:15	パレエクスサイズ 守谷 12:30~13:30		ダンスエアロ 高山 13:40~14:40	コンビネーションステップ 高山(定員25名) 14:50~15:50	ボールルームダンスI 村上 16:00~17:00	バレエ 安間 17:15~18:45		ミッドエアロ 金濱 19:00~19:45	リトモス 金濱 20:00~21:00	
DO-JO	ジャイロキネシス 菅原 10:15~11:15	フェイスリフティングボイス 清水 11:30~12:30	Fine Move Stretch® 高田 12:45~13:30		ルーシーダットン 今井 13:45~14:45	まったりストレッチ 齊藤(弘) 15:00~15:45	15:55~16:20 NSL バレエストレッチ 安間 16:30~17:00			19:00~20:00 リラックスヨガ 南		
AQUA	アクア&ウォーク 水谷 10:45~11:30		アクアピクス 高山 12:45~13:15				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 カリビアンダンスエクササイズ 高取 10:20~11:20	シェイブ 持丸(定員20名) 11:30~12:30		ZUMBA® 勝野 13:15~14:15	ベーシックステップ 林(定員25名) 14:30~15:30	フラダンス初級 菊井 15:45~16:45		気功・太極拳 甲斐 17:15~18:15	COPY DANCE 安井 18:45~19:45	BODY ATTACK45 齋藤(陸) 20:00~20:45		
DO-JO	簡単チェアヨガ 大井 10:30~11:15	フルテンクライスメソッド 大場(18名) 11:45~12:45		ヨガ 長谷川 13:10~14:10	はじめてエアロ 森田 14:30~15:15	コアトレーニング&まったりストレッチ 阿部(22名) 15:30~16:15	GROUP筋トレ 阿部 16:30~17:00			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	朝スイム(フインスイム) 川合(定員5名) 10:45~11:30	プライベートレッスン 川合 11:40~12:10	12:20~12:50 プライベートレッスン 川合	ラテンアクア 持丸 13:45~14:30								
Thu	STUDIO HIIT THE BEAT 萩尾 10:15~11:15	ファンエアロ 萩尾 11:30~12:30	ダンスエアロ 原田 12:45~13:45	ZUMBA RUKI 13:55~14:55	まったりストレッチ 松本(彩) 15:05~15:50	ボールルームダンスIII 鈴木・古川 16:00~17:00	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	簡単チェアヨガ 真板 10:20~11:20	NEW BODY BALANCE 大井 11:30~12:30	美姿勢エクササイズ 持丸 12:40~13:25	ピラティス BORI 13:50~14:50	美ユーター BODY WAVE RUKI 15:05~15:50	ヨガ 美宅 16:00~17:00(定員10名)第1・3週:スタンダード/第2・4週:ラテン					
AQUA	アクア&ウォーク 幸田 10:30~11:15	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	19:10~19:40 プライベートレッスン 川合		
Fri	STUDIO 骨盤ストレッチ 前畑 10:20~11:20	ZUMBA® 松本(彩) 11:30~12:30	シェイブ 持丸(定員20名) 12:45~13:45	ファイティングエクササイズ 松本(彩) 14:00~15:00	リトモス 金濱 15:15~16:15	16:30~18:00 バレエ 安間	18:20~19:20 GroupFight 五十嵐					
DO-JO	ヨガ 長谷川 10:10~11:10	ヨガ(初級・初中級) 長谷川 11:20~12:20		13:30~13:55 NSL ウォーク 齊藤(弘) 14:00~14:45	シェイプアップ&ストレッチ 渋谷 15:00~15:45	簡単エクササイズ 細川 16:00~17:00	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 ポディメイク30 齊藤(弘)(定員20名) 9:45~10:15	ポディメイク60 齊藤(弘)(定員20名) 10:20~11:20	ジャズファンク MINAKO 11:30~12:30	ファンエアロ 萩尾 12:40~13:40	ピラティス 西村 13:55~14:55	ヨガ 井口 15:05~16:05	はじめてキックパワー 齊藤(弘) 16:15~17:00	小顔フェイシャルヨガ Kyoka 17:10~18:10		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	7月テーマ)夏冷えケア巡りアップヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 11:30~12:30	リラックスストレッチ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 12:45~13:45		14:00~14:25 NSL							
AQUA	10:00~10:30 アクア&ウォーク NOYURI	10:40~11:10 アクアピクス NOYURI	11:30~13:50 SWIM PROGRAM		14:00~14:45 アクア&ウォーク 三船	15:00~15:45 アクアシェイブ 三船						
Sun	STUDIO ポディメイク30 五十嵐 10:20~10:50	GroupFight 五十嵐 11:00~11:45	パイヨー 井口 11:55~12:55	腹&ストレッチ 井口 13:05~13:35	BODY ATTACK 後藤 13:45~14:45	LES MILLS DANCE 大関 15:00~15:45	バーチャルボクシング 大関 16:00~17:00	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)			
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	14:00~15:00 HOLIDAYスイム 川合		16:30~17:15 アクアピクス 森田7/5・7/19のみ開催 第1・3週:杉田/第2・4週: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)
 ※土曜日ポディメイク30・ポディメイク60のレッスンの続けた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。また、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控え下さい。