

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
JUNE
06

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
Mon	10:10~11:10 ZUMBA RUKI 10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI	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	10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI
	11:20~11:50 お腹お尻シェイブ 杉田 11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI	11:15~11:45 脚活 高田 11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI	11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI
	12:00~13:00 ボールシェイブ 杉田 12:15~13:00 アクアピクス NOYURI	12:00~13:00 ヨガ 真板 12:15~13:00 アクアピクス NOYURI	12:15~13:00 アクアピクス NOYURI
Tue	10:20~11:20 ファットバーン 高田 10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷	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	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	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	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	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田 12:45~13:15 アクアピクス 高山	12:45~13:15 アクアピクス 高山
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(フィンスイム) 川合(定員5名)	10:30~11:15 簡単チェアヨガ 大井 10:45~11:30 朝スイム(フィンスイム) 川合(定員5名)	10:45~11:30 朝スイム(フィンスイム) 川合(定員5名)
	11:30~12:30 シェイブ 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(18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	11:30~12:30 シェイブ 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(18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	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	13:10~14:10 ヨガ 長谷川 13:45~14:30 ラテンアクア 持丸	13:10~14:10 ヨガ 長谷川 13:45~14:30 ラテンアクア 持丸
Thu	10:15~11:15 HIIT 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	10:15~11:15 HIIT 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	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 ユーティ7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	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾 11:30~12:30 ユーティ7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	12:00~12:30 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) 13:35~14:05 プライベートレッスン 米川 14:15~14:45 中上級スイム 米川	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) 13:35~14:05 プライベートレッスン 米川 14:15~14:45 中上級スイム 米川	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
Fri	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑 10:10~11:10 ヨガ 長谷川 11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑 10:10~11:10 ヨガ 長谷川 11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸	10:10~11:10 ヨガ 長谷川 11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸
	11:30~12:30 ZUMBA® 松本(彩) 11:20~12:20 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) 12:50~13:20 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	11:30~12:30 ZUMBA® 松本(彩) 11:20~12:20 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) 12:50~13:20 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	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
	12:45~13:45 シェイブ 持丸(定員20名) 14:00~15:00 ファイトニングエクササイズ 松本(彩) 15:15~16:15 リトモス 金濱 16:30~18:00 パレエ 安間 18:20~19:20 GroupFight 五十嵐	12:45~13:45 シェイブ 持丸(定員20名) 14:00~15:00 ファイトニングエクササイズ 松本(彩) 15:15~16:15 リトモス 金濱 16:30~18:00 パレエ 安間 18:20~19:20 GroupFight 五十嵐	14:00~15:00 ファイトニングエクササイズ 松本(彩) 15:15~16:15 リトモス 金濱 16:30~18:00 パレエ 安間 18:20~19:20 GroupFight 五十嵐
Sat	9:45~10:15 ボディメイキング30 齊藤(弘)(定員20名) 10:20~11:20 ボディメイキング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 10:00~10:30 アクア&ウォーク NOYURI 10:40~11:10 アクアピクス NOYURI	9:45~10:15 ボディメイキング30 齊藤(弘)(定員20名) 10:20~11:20 ボディメイキング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 10:00~10:30 アクア&ウォーク NOYURI 10:40~11:10 アクアピクス NOYURI	10:00~10:30 アクア&ウォーク NOYURI 10:40~11:10 アクアピクス NOYURI
	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO 11:30~12:30 [6月テーマ]呼吸深まる、巡りを整えるヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 11:30~13:50 SWIM PROGRAM	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO 11:30~12:30 [6月テーマ]呼吸深まる、巡りを整えるヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 11:30~13:50 SWIM PROGRAM	11:30~12:30 [6月テーマ]呼吸深まる、巡りを整えるヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 11:30~13:50 SWIM PROGRAM
	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 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 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	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 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 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	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 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
Sun	10:20~10:50 ボディメイキング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 BODY ATTACK 後藤 15:00~15:45 LESMILLS DANCE 大関 16:00~17:00 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	10:20~10:50 ボディメイキング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 BODY ATTACK 後藤 15:00~15:45 LESMILLS DANCE 大関 16:00~17:00 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	10:20~10:50 ボディメイキング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 BODY ATTACK 後藤 15:00~15:45 LESMILLS DANCE 大関 16:00~17:00 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
	13:20~13:50 初級クロール 川合 14:00~15:00 HOLIDAYスイム 川合 15:00~16:00 リラックスヨガ 第1週:遠藤/第2・3・4週:hiroko 16:30~17:15 アクアピクス 森田	13:20~13:50 初級クロール 川合 14:00~15:00 HOLIDAYスイム 川合 15:00~16:00 リラックスヨガ 第1週:遠藤/第2・3・4週:hiroko 16:30~17:15 アクアピクス 森田	13:20~13:50 初級クロール 川合 14:00~15:00 HOLIDAYスイム 川合 15:00~16:00 リラックスヨガ 第1週:遠藤/第2・3・4週:hiroko 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 18:10~18:55 GROUPミット 松本(萌) 18:00~19:00 ファットバーン 森田	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) 18:00~19:00 ファットバーン 森田	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) 18:00~19:00 ファットバーン 森田

- 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のレッスンの続けたの参加は予約は出来ません。
 ※水曜日、金曜日のシェイブ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。