

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
MAY
05

		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		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイプ 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	17:10~17:35 NSL		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 活き活き、脚活レッスン 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 まったくストレッチ 斉藤(弘)	15:55~16:20 NSL	16:30~17:00 バレエストレッチ 安間	17:10~17:35 NSL	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 アクアビクス 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 シェイプ 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)(定員22名)	16:25~17:10 NEW 筋トレ講座 阿部	17:20~17:45 NSL		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		 5・6月限定(第1・3週:上半身トレーニング/第2・4週:下半身トレーニング)					
Thu	STUDIO		10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	12:45~13:30 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 NEW ボールルームダンス入門体験 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 ヨガ 高田	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 まったくストレッチ 松本	16:00~17:00 ヨガ 美宅	17:10~17:35 NSL	 第1・3週:スタンダード/第2・4週:ラテン			
	AQUA			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		10:15~11:15 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 斉藤(弘)	15:00~15:45 シェイプアップリズムトレーニング 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 アクアシェイプ 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 ボディメイク30 齋藤(弘)(定員20名)	10:20~11:20 ボディメイク60 齋藤(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 齋藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka	18:15~18:40 NSL		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 【5月テーマ】胸を開いてボディメイクヨガ 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	14:35~15:05 NSL							
	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	 5/24懇親パーティー参加者限定					
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)	16:15~17:00 バーチャルボクシング 湊	17:10~17:50 リアルボクシングトレーニング 湊	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・3週:遠藤/第2・4週:hiroko	16:15~17:00 SUNDAY'S SPECIAL講座 米川・奥出	17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川				
	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 奥出・米川	14:10~14:40 中上級スイム 米川・齋藤(圭)・奥出	14:50~15:50 SUNDAYS SPECIALSWIM LESSON 齋藤(圭)	16:30~17:15 アクアビクス 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) 5/4(米川)・5/11(奥出)のみ開催
※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) 5/4(米川)・5/11(奥出)
※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。 5/18(齋藤)・5/25(齋藤)

- 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