

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
OCTOBER 10

			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		10:10~11:10 ZUMBA RUKI	11:20~11:50 お腹お尻シェイプ 杉田	12:00~13:00 ボールシェイプ 杉田	13:10~13:30 NSL	13:40~14:25 ミッドエアロ MASA	14:35~15:25 ボディフレックス FUJI	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(彩)			
	DO-JO		10:10~11:10 簡単椅子ストレッチ 高田	11:15~11:45 脚活 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:10~13:55 コアトレーニング&まったりストレッチ 真板	14:05~15:05 Group Centergy 秋野	15:15~16:15 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	18:45~20:00 リストラティブヨガ 内山(定員5名)					
	AQUA		10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI	11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI	12:15~13:00 アクアピクス NOYURI						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 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	11:45~12:05 NEW 74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000												
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)		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	18:35~19:35 COPY DANCE 安井	19:45~20:45 BODY ATTACK 齋藤(陸)					
	DO-JO		10:30~11:15 NEW ゆるゆるストレッチ 大井	11:45~12:45 フェルデンクライス メソッド 大場(18名)		13:10~14:10 ヨガ 長谷川	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田	15:30~16:15 コアトレーニング&まったりストレッチ 阿部(22名)	16:30~17:00 GROUP筋トレ 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	12:20~12:50 プライベートレッスン 川合	13:45~14:30 ラテンアクア 持丸										
Thu	STUDIO		10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	12:45~13:45 ダンスエアロ 原田	13:55~14:55 ZUMBA RUKI	15:05~15:50 まったりストレッチ 松本(彩)	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		10:20~11:20 簡単チェアヨガ 真板	11:30~12:30 BODY BALANCE 大井	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	15:05~15:50 美ユーター BODY WAVE RUKI	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		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				
	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 星スイム(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	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		10:10~11:10 ヨガ 長谷川	11:20~12:20 ヨガ(初級・初中級) 長谷川		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&ストレッチ 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 星スイム(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 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)	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 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 【10月テーマ】冬に向けて、冷え防止ヨガ 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										
	AQUA			11:30~13:50 SWIM PROGRAM		14:00~14:45 アクア&ウォーク 三船	15:00~15:45 アクアシェイプ 三船									
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 NEW 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 NEW ベーシックステップ 吉田	15:00~16:00 NEW ミッドエアロ 吉田	16:10~17:10 NEW バーチャルボクシング 大関	17:20~17:50 NEW LES MILLS DANCE 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)					
	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	14:00~14:30 NEW 初級背泳ぎ 川合	14:40~15:10 NEW 初級平泳ぎ 川合	16:30~17:15 アクアピクス 森田	 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													

※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。
※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。
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。

【プールご利用時のお願い】 ご利用前に、以下のルールを必ずお守り下さい。
①シャワーを必ず浴びて下さい。②化粧・口紅を必ず落として下さい。③アクセサリ類を必ず外して下さい。 ※指輪・ネックレス・ピアス・イヤリング・ブレスレット・腕時計等
※ウォーキングなど、顔を水につけない場合も同様です。ルールをお守りいただけない場合は、プールエリア(プール・ジャグジー・ソーキングプール・スチームサウナ)はご利用頂けません。

- 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