

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
MARCH 03

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	10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI 10:30~11:15 アクア&ウォーク NOYURI 11:30~12:00 お腹お尻シェイブ 杉田 11:30~12:00 水中トレーニング NOYURI 12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田 12:15~13:00 アクアピクス NOYURI 13:20~14:20 ピラティス 本間 13:15~13:45 ツボ活 真板 14:30~15:30 ボディフレックス FUJI 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	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 13:15~13:45 ツボ活 真板 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	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	10:20~11:20 ファットバーン 高田 10:30~11:15 ジョイントキネシス 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) 16:00~17:00 ボールルームダンスI 村上 15:55~16:20 NSL 16:30~17:00 パレエストレッチ 安間 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 17:15~18:45 パレエ 安間 17:30~18:15 クロール入門プログラム 増田 19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱 19:00~20:00 リラックスヨガ 南 20:00~21:00 リトモス 金濱	10:15~11:15 ジョイントキネシス 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 パレエストレッチ 安間	10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷 12:45~13:15 アクアピクス 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 19:00~20:00 リラックスヨガ 南
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 11:40~12:10 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 13:00~13:30 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 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 15:30~16:10 コアトレーニング 齋藤(圭) 15:45~16:45 フラダンス初級 菊井 16:25~17:10 腰らくトレーニング 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)	10:30~11:15 簡単チェアヨガ 大井 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 13:45~14:30 ラテンアクア 持丸	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
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 11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾 11:30~12:30 Group Centergy 齋藤(圭) 12:00~12:30 プライベートレッスン 米川 12:45~13:30 ストレッチヨガ 大井 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) 13:50~14:50 ダンスエアロ 原田 13:50~14:50 ピラティス BORI 15:00~15:45 ZUMBA RUKI 15:00~15:45 まったりストレッチ 松本 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	10:20~11:20 簡単チェアヨガ 真板 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 まったりストレッチ 松本	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 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	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑 10:15~11:15 ヨガ 長谷川 11:30~12:30 ZUMBA® 松本 11:30~12:30 ヨガ(初級・初・中級) 長谷川 12:45~13:45 シェイブ 持丸(定員20名) 13:30~13:55 NSL 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) 15:15~16:15 リトモス 金濱 15:00~15:45 シェイプアップスイムトレーニング 渋谷 16:30~18:00 パレエ 安間 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)	10:15~11:15 ヨガ 長谷川 11:30~12:30 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)	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
Sat	9:45~10:15 ボディメイク30 斎藤(弘)(定員20名) 10:20~11:20 ボディメイク60 斎藤(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 11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO 11:30~12:30 [3月テーマ]春の優しいデトックスヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko 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 アクアシェイブ 三船 16:15~17:00 はじめてキックパワー 齊藤(弘) 16:30~18:00 パレエ 安間 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	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO 11:30~12:30 [3月テーマ]春の優しいデトックスヨガ 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 14:00~14:45 アクア&ウォーク 三船	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
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 LES MILLSプログラム NEW 15:00~15:45 LES MILLSプログラム NEW 16:10~17:10 パーシャルボクシング 大関 16:15~17:00 SUNDAY'S SPECIAL講座 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) 10:30~13:15 SWIM PROGRAM 13:30~14:00 上達クローラ 米川 14:10~14:40 中・上級スイム 米川・齋藤(圭) 14:50~15:50 SUNDAYS SPECIAL SWIM LESSON 齋藤(圭) 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	13:45~14:45 LES MILLSプログラム NEW 15:00~15:45 LES MILLSプログラム NEW 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	10:30~13:15 SWIM PROGRAM 13:30~14:00 上達クローラ 米川 14:10~14:40 中・上級スイム 米川・齋藤(圭) 14:50~15:50 SUNDAYS SPECIAL SWIM LESSON 齋藤(圭)

- 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

※アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭(10:15~12:00) 3/15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) 3/1(齋藤)・3/15(米川)・3/22(齋藤)・3/29(齋藤)
 ※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。