

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
SEPTEMBER 09

		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 ボディブレックス 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 ファイトニングエクササイズ 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 ヘビーハンス 江連(定員20名)	12:30~13:30 パレエエクササイズ 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 パレエ 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 斉藤(弘)	15:55~16:20 NSL	16:30~17:00 パレエストレッチ 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		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		
Wed	STUDIO		10:20~11:20 カリビاند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	18:30~19:30 COPY DANCE 安井	19:45~20:45 BODY ATTACK 齋藤(陸)		
	DO-JO		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(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 美ユティアー 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				
	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 昼スイム(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		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			
	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 斉藤(弘)	15:00~15:45 シェイプアップ&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 昼スイム(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 斉藤(弘)(定員20名)	10:20~11:20 ボディメイク60 斉藤(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 斉藤(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 9月テーマ「夏の疲れを癒す整えヨガ」 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	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 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 BODY ATTACK 後藤	15:00~15:45 LES MILLS 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			
	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 第1・3週:杉田/第2・4週:大場	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		9/13・9/20のみ開催		
								</					

- 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)
※土曜日ボディメイク30・ボディメイク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。