

LIBERTYHILL CLUB FITNESS PROGRAM

レッスン名を
クリックまたはタップされると、
詳細をご覧ください。

2025
NOVEMBER 11

		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
Mon	STUDIO			10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI		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						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 脚活 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 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)	15:55~16:20 NSL	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 金漬		20:00~21:00 リトモス 金漬			
	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)	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اند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)	16:25~17:10 代謝アップ筋トレ講座 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		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				 定員22名	 11月限定(定員10名)												
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 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	モーニングストレッチヨガ 真板	10:50~11:20 腹活 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		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 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 金漬		16:30~18:00 パレエ 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 齊藤(弘)	15:00~15:45 シェイプアップ&筋トレ 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 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					
	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】季節の変わり目の冷え予防ヨガ 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	15:00~15:45 GROUPミット 松本(萌)	11/15のみ開講 (定員3名)																	
	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																		
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)	16:10~17:10 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 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)	11/2休講 (定員3名)													
	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 米川	14:10~14:40 中上級スイム 米川・齊藤(圭)	14:50~15:50 SUNDAYS SPECIALSWIM LESSON 米川	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)

※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。

11/16・11/23

11/2(齋藤)・11/16(米川)・11/23(米川) ...

11/16・11/23のみ開催

リフレッシュウォーキング
齋藤(圭) 11/2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