

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
FEBRUARY 02

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	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA	STUDIO	DO-JO	AQUA		
Mon	10:20~11:20 バレトン 湊	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:30~12:00 お腹お尻シェイブ 杉田	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~12:15 プライベートレッスン 川合(定員5名)	12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田	12:00~13:00 ヨガ 真板	12:45~13:05 NSL	13:20~14:20 ピラティス 本間	13:10~14:10 ヨガ 長谷川	13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:30~15:15 スロージャズ FUJI	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士	15:25~15:50 NSL	16:00~17:00 ボールルームダンスII 高橋・北岡	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	16:55~17:20 NSL	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	
Tue	10:20~11:20 ファットバーン 高田	10:15~11:15 ジャイロキネシス 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	11:40~12:10 プライベートレッスン 川合	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	13:30~14:15 アクアピクス 高山	14:50~15:50 コンビネーションステップ 高山(定員25名)	15:00~15:45 まったりストレッチ 齊藤(弘)	15:55~16:20 NSL	16:00~17:00 ボールルームダンスI 村上	16:30~17:00 パレエストレッチ 安間	16:55~17:25 プライベートレッスン 増田	17:10~17:35 NSL	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	20:00~21:00 リトモス 金濱
Wed	10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	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 フェルテ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	12:40~13:05 NSL	13:15~14:15 ZUMBA® 勝野	13:10~14:10 ヨガ 長谷川	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	13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	15:45~16:45 フラダンス初級 菊井	15:30~16:10 コアトレーニング 齋藤(圭)	16:20~17:00 体幹トレーニング 阿部	17:10~17:35 NSL	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)			
Thu	10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾	10:20~11:20 ヨガ Kei & Riku	10:40~11:20 ウォーターエクササイズ Kei & Riku	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	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)	12:45~13:30 やさしいストレッチ 大井	13:50~14:50 ダンスエアロ 原田	13:35~14:35 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	14:15~14:45 中上級スイム 米川	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	17:10~17:35 NSL	17:40~18:10 NSL	18:55~19:55 HIP HOP MASAKI	18:30~19:00 プライベートレッスン 川合	20:05~21:05 アクティブストレッチ 岡本				
Fri	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	11:30~12:30 ヨガ(初級・中級) 長谷川	12:00~12:45 屋スイム(初・中級) 米川(定員5名)	12:45~13:45 シェイブ 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 パレエ 安間	19:00~20:00 GroupFight 五十嵐	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&トレーニング 渋谷	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川	19:00~20:00 ヨガ 真板	19:00~19:45 夜スイム(中上級) 米川(定員5名)					
Sat	10:15~11:15 ボディメイク 齊藤(弘)(定員20名)	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO	11:00~11:30 フインスイム基礎 富士	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	11:30~12:30 [2月テーマ]肋骨ほぐしYOGA 第1・3週:内山/第2・4週:hiroko	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	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	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	15:40~16:05 NSL	19:45~20:30 ベーシックステップ 水谷	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士							
Sun	10:45~11:30 GroupFight 五十嵐	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 イクササイズ&ウォーク 富士	11:30~12:30 パイヨー 井口	12:55~13:25 腹&ストレッチ 井口	13:30~14:00 上達クローラ 奥出	12:55~13:25 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	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	13:30~14:00 上達クローラ 奥出	14:10~14:40 中上級スイム 米川・齋藤(圭)・奥出	14:50~15:50 SUNDAYS SPECIAL SWIM LESSON 米川・奥出	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 SUNDAYS SPECIAL講座 細川	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	16:30~17:15 アクアピクス 森田			

※アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭(10:15~12:00) 2/9(米川)・2/16(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) 2/9(米川)・2/16(奥出)・2/23(齋藤)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