

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。

2024
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

| | STUDIO | DO-JO | AQUA |
|-----|--|---|---|
| Mon | 10:20~11:20 バレトン 湊 11:30~12:00 お腹お尻エイブ 杉田 12:10~13:10 ポールシェイプ 杉田 13:20~14:20 ピラティス 本間 14:30~15:15 スロージャズ FUJI 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 | 10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田 11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田 12:00~13:00 ヨガ 真板 13:15~14:15 ボディブルックス 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 | 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 アクアピクス 森田 |
| Tue | 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 | 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 バレエストレッチ 安間 19:00~20:00 リラックスヨガ 南 | 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 クール入門プログラム 増田 |
| Wed | 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 19:15~20:15 COPY DANCE 安井 20:10~21:10 リラックスヨガ 大場(美沙) | 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) 16:20~17:00 体幹トレーニング 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) | 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 11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾 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 15:00~15:45 NEW ZUMBA RUKI 16:00~17:00 ボールルームダンスIII 鈴木・古川 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 ヨガ 11:30~12:30 Group Centergy 齋藤(圭) 12:40~13:25 美姿勢エクササイズ 持丸 13:35~14:35 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 | 10:40~11:20 ウォーターエクササイズ Kei & Riku 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 |
| Fri | 10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑 11:30~12:30 ZUMBA® 松本 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 19:00~20:00 GroupFight 五十嵐 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) | 10:15~11:15 ヨガ 長谷川 11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川 13:55~14:40 ウォーク 齊藤(弘) 15:00~15:45 シェイプアップスイムトレーニング 渋谷 16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川 | 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 アクアピクス 森田 |
| Sat | 10:15~11:15 ボディメイク 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 | 10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO 11:30~12:30 ヨガ 第1-3週:内山/第2-4週:hiroko 12:45~13:30 リラックスストレッチ 第1-3週:内山/第2-4週:hiroko 14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士 | 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 アクアピクス 森田 |
| Sun | 10:45~11:30 GroupFight 五十嵐 11:45~12:45 パイヨー 井口 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 パーシャルボクシング 湊 18:00~19:00 ファットバーン 森田 | 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 SUNDAY'S SPECIAL講座 17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川 | 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 上達クール 米川・奥出 14:10~14:40 中上級スイム 米川・齊藤(圭)・奥出 14:50~15:50 SUNDAYS SPECIALSWIM LESSON 米川・奥出 16:30~17:15 アクアピクス 森田 |

- 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) 11/10(奥出)・11/17(米川)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) 11/3(休講)・11/10(奥出)
 11/17(米川)・11/24(齋藤)