

フィットネスクラブ レスポ稲沢 スタジオスケジュール

2023.11～

レッスン曜日 スタート時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15	※グループレッスン15分 スタッフ	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※グループレッスン15分 スタッフ	※VIRTUAL 15分 ラディカルワン	※グループレッスン15分 スタッフ	※VIRTUAL 15分 モーニングヨガ	※VIRTUAL 15分 ラディカルワン
10:00	初級エアロ 吉川 ★	SALSATION® 高橋 ★	基本からのフラ 石原 ★	※◆やさしいヨガ 小出 ★	※◆リラックスヨガ みほ ★	※◆リンパデトックスヨガ Tomoko ★	バレトン 大矢 ★
11:00	※◆ととのうピラティス 小西 ★	※■ボディメイクピラティス 服部 ★	※■カラダ整えるヨガ 奥田 ★	ZUMBA 初美 ★	VIRTUAL 30分 エクストリーム・55	VIRTUAL 30分 ファイドウ	VIRTUAL 30分 エクストリーム・55
12:15	VIRTUAL 15分 ファイドウ	VIRTUAL 15分 オリジナル・エアロ	VIRTUAL 15分 ファイドウ	※VIRTUAL 15分 オキシジェノ	※VIRTUAL 15分 オリジナル・ヨガ	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 オキシジェノ
13:00	※◆心身リラックスヨガ 小山内 ★	初級エアロ 栗野 ★	※■マットピラティス 栗野 ★	初級エアロ すみよ ★	フラ YUKARI ★	BAILABAILA 前田 ★★	※◆姿勢向上ヨガ みほ ★
14:00	BAILABAILA 森 ★★	※◆リフレッシュヨガ 小出 ★★	リトモス 武藤 ★★	ZUMBA すみよ ★	※◆バランスヨガ 奥田 ★	SALSATION® 高橋 ★	リトモス 武藤 ★★
15:00	VIRTUAL 30分 ステップ	※VIRTUAL 30分 ラディカルワン	VIRTUAL 30分 イレブン	※VIRTUAL 30分 オリジナル・ヨガ	※◆効かせるピラティス 小西 ★～★★	VIRTUAL 30分 オリジナル・エアロ	VIRTUAL 30分 ファイドウ
16:00	※VIRTUAL 15分 オリジナル・ヨガ	※VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 15分 オリジナル・エアロ	キッズスタジオ 中島	※VIRTUAL 30分 ハイパーシー	キッズスタジオ 中島	※VIRTUAL 30分 オキシジェノ
17:30	※VIRTUAL 15分 ハイパーシー	VIRTUAL 15分 オリジナル・エアロ	VIRTUAL 15分 ファイドウ	※VIRTUAL 15分 オキシジェノ	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	VIRTUAL 15分 イレブン	VIRTUAL 15分 ファイドウ
18:00	VIRTUAL 30分 オリジナル・エアロ	VIRTUAL 30分 ファイドウ	※◆リセットヨガ Atsuko ★	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 ファイドウ	ZUMBA 藤垣 ★	※◆調整ヨガ 佐藤 ★
19:00	※VIRTUAL 30分 オキシジェノ	初級エアロ 森 ★	※◆ストレッチ&筋膜リリース Tomoko ★	バレトン 大矢 ★	※◆体幹強化 みほ ★～★★	VIRTUAL 30分 ステップ	VIRTUAL 30分 ラディカルパワー
20:00	VIRTUAL 30分 エクストリーム・55	※■体幹コンディショニング 大橋 ★～★★	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 ファイドウ	SALSATION® KOTO ★	※VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 オリジナル・エアロ
21:00	SALSATION® 藤垣 ★	※VIRTUAL 30分 オキシジェノ	※VIRTUAL 30分 ハイパーシー	※◆ルーシーダットン 小山内 ★	VIRTUAL 30分 オリジナル・エアロ	※VIRTUAL 30分 ハイパーシー	VIRTUAL 30分 オリジナル・ステップ
22:00	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング	※VIRTUAL 15分 ストレッチング

●※が記載されているレッスンは、ヨガ(ストレッチ)マットをご持参ください。

●ヨガマットの配置は■が横、◆が縦となります。

●代行の場合はホームページ・掲示板・Instagram投稿にてご案内いたします。

●VIRTUAL レッスン すべての会員様が参加できます。

★11月よりインストラクターによるレッスンは完全WEB予約制となります。ご予約がない場合、レッスンには参加できませんので、必ずご予約をお願いいたします★