

# フィットネスクラブレスポ藤が丘 スタジオスケジュール

2024年4月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00		バレトン Ma-yo						8:00
8:30	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇		VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	8:30
9:00	優しいヨガ yoshi	骨盤調整ヨガ 水野	ポール&ポールストレッチ 珠代	優しいヨガ yoshi	リラックスヨガ 水野	フロー☆ピラティス 池田	VIRTUAL 45分 エアロ	9:00
10:00	ビギナーエアロ 酒井	簡単ピラティス nonn	季節のヨガ いつの	背骨・骨盤ヨガ shoko	ウェーブストレッチング 佐々木	キッズスタジオ バレエ	VIRTUAL 30分 メガダンス	10:00
11:00	ミドルエアロ 酒井	リトモス nonn	VIRTUAL 15分 ◇ステップ◇※定員8名	フラダンス 木村	ZUMBA 佐々木		フラダンス 木村	11:00
11:30			VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇					11:30
12:00	メガダンス 酒井	VIRTUAL 15分 ◇ステップ◇※定員8名 VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	THE スローリズパドレーージュ 多和田	大人のバレエエクササイズ CHIE	ランエクスペリエンス 佐々木	VIRTUAL 30分 ファイドウ	VIRTUAL 30分 X55 ※定員8名	12:00
13:00	ZUMBA IKUMI	はじめてエアロ 小栗	シェイプエアロ 上玉利	体幹コアメイキング 森田	脂肪燃焼エアロ 上玉利	K-POP NARIKO	初級エアロ 真子	13:00
14:00	バレトン IKUMI	音ヨガ yuki	骨盤リセットヨガ 上玉利	ダンスエアロ ゆみ	ZUMBA maiko	アシュタンガヨガ 林	チャレンジエアロ 真子	14:00
15:00	経絡ストレッチヨガ いつの	健康体操 薫	リラックスヨガ 横山	THE スローリズパドレーージュ 多和田	やさしいステップ&ストレッチ 杉村(定員20名)	体幹コアメイキング 森田	足トレ&姿勢改善 池田	15:00
16:00		腸セラピーヨガ Yurie		VIRTUAL 30分 ラディカルパワー ※定員8名	からだほぐすヨガ Yurie	リラックスポール 森田	コアトレ☆ヨガ 森田	16:00
16:30	キッズスタジオ バレエ		キッズスタジオ バレエ					16:30
17:00		チャレンジエアロ 真子			VIRTUAL 30分 ヨガ	VIRTUAL 30分 ハイパーC(ミックス)	VIRTUAL 30分 ステップ ※定員8名	リトモス nonn
17:30								17:30
18:00		VIRTUAL 30分 ファイドウフリー	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 メガダンスフリースタイル	VIRTUAL 30分 エアロ	はじめてエアロ 小栗	VIRTUAL 15分 ◇ラテンダンス◇	18:00
18:30							VIRTUAL 15分 ◇インターバルトレーニング◇	18:30
19:00	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	ランエクスペリエンス 佐々木	ベーシックエアロ 小栗	ミドルエアロ 酒井	ゆっくりヨガ 薫	やさしいヨガ 小栗	VIRTUAL 30分 ファイドウフリー	19:00
20:00	VIRTUAL 30分 エアロ	ZUMBA 佐々木	コア強化ピラティス CHIE	メガダンス 酒井	夜のフラダンス 木村	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 ハイパーC(ミックス)	20:00
21:00	VIRTUAL 45分 X55 ※定員8名	ウェーブストレッチング 佐々木	VIRTUAL 30分 ファイドウ	HipHop jazz MIRAI	VIRTUAL 45分 ラディカルパワー ※定員8名	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 メガダンス	21:00
22:00	VIRTUAL 30分 メガダンス	VIRTUAL 30分 ヨガ	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 15分 ◇ヨガ◇	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	22:00

- 代行・休講の場合は掲示板・Instagramにてご案内させていただきます。
- レッスン時間は15、30、45分程度、5分程度伸びる場合があります。
- バリューナイト会員様は、平日20:30以降と土日祝日のVIRTUALレッスンに参加可能です。
- 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。
- ご予約がない場合はレッスンにご参加頂けませんので必ずご予約をお願いいたします。
- 二重線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。

- VIRTUALレッスンはバージョンがランダムとなっております。
- ◇が記載してあるレッスンは全ての会員様が参加可能です。
- VIRTUAL 15分 ●VIRTUAL 30分 ●VIRTUAL 45分
- VIRTUALレッスンは開始1時間前よりフロントにて整理券をお渡し致します。
- (マシン会員・バリューナイト会員様は15分前のお渡しとなります。)
- NEWレッスン