

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5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◇ | | VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇ | VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇ | VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇ | VIRTUAL 15分 ◇メガダンス◇ | 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 | NEW ヴァンヤサヨガ mie | 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 | NEW ZUMBA ruri | 10:00 | | |
| 11:00 | ミドルエアロ 酒井 | リトモス nonn | VIRTUAL 15分 ◇ファイドウ◇ | 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◇ | | | | | 11:30 | | |
| 12:00 | メガダンス 酒井 | VIRTUAL 15分 ◇エアロ◇ | THE スローリンパドレナージュ 多和田 | 大人のバレエエクササイズ CHIE | ラテンクスプレスコンサルサ 佐々木 | VIRTUAL 30分 エアロ | VIRTUAL 30分 ステップ ※定員8名 | 12:00 | | |
| 12:30 | | VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇ | | | | | | 12:30 | | |
| 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 スローリンパドレナージュ 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 | チャレンジエアロ 真子 | キッズスタジオ バレエ | | VIRTUAL 30分 ヨガ | VIRTUAL 30分 ハイパーC(ミックス) | VIRTUAL 30分 X55 ※定員8名 | リトモス nonn | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | VIRTUAL 30分 メガダンス | | VIRTUAL 30分 ファイドウ | 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 | ポール&ポールストレッチ NEW 珠代 | ラテンクスプレスコンサルサ 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 メガダンス | 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 30分 ラディカルパワー ※定員8名 | ウェーブストレッチング 佐々木 | VIRTUAL 30分 ハイパーC(ミックス) | HipHop jazz MIRAI | VIRTUAL 30分 ステップ ※定員8名 | VIRTUAL 30分 オキシジェノ | VIRTUAL 30分 ファイドフリー | 21:00 | | |
| 22:00 | VIRTUAL 15分 イレブン | VIRTUAL 30分 ファイドウ | VIRTUAL 30分 ラテンダンス | VIRTUAL 30分 オキシジェノ | VIRTUAL 30分 エアロ | VIRTUAL 15分 ◇ヨガ◇ | VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇ | 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。)