

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6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	ヴィンヤサヨガ 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	ZUMBA 佐々木	キッズスタジオ バレエ	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	ウェーブストレッチ 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	ランエクスペリエンス 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	VIRTUAL 30分 メガダンス	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◇
18:30							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 珠代	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 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 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。)