

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10月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								8:00
8:30	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇	バレトン Ma-yo	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 ◇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	ZUMBA 佐々木	キッズバレエ Aクラス	ZUMBA ruri	10:00
11:00	ミドルエアロ 酒井	リトモス nonn	ZUMBA Yukii	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
12:00	メガダンス 酒井	ベーシックエアロ 小栗	THE スローリソパドレナージュ 多和田	大人のバレエエクササイズ CHIE	ラテンエ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
13:00	ZUMBA IKUMI	はじめてエアロ 小栗	シェイプエアロ 上玉利	リラックスポール 森田	脂肪燃焼エアロ 上玉利	K-POP ruri	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 スローリソパドレナージュ 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	キッズバレエ Aクラス 16:30~17:30	腸セラピーヨガ Yurie	キッズバレエ Aクラス 16:30~17:30	キッズダンス 16:30~17:30	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
17:00		チャレンジエアロ 真子						キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30
18:00	キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30	HIPHOP MAKI	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 ◇インターバルトレーニング◇	VIRTUAL 15分 ◇メガダンス◇	18:00
18:30								18:30
19:00	ポール＆ポールストレッチ 珠代	ラテンエ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 ハイパーC	19:00
20:00	VIRTUAL 30分 メガダンスフリースタイル	ウェーブストレッチ 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 ファイドウ	VIRTUAL 30分 メガダンス	20:00
21:00	Hip Hop MAAYA	VIRTUAL 30分 ファイドウ	ZUMBA ruri	HipHop jazz MIRAI	リンパストレッチ maki	VIRTUAL 30分 メガダンスフリースタイル	VIRTUAL 30分 エアロ	21:00
22:00	VIRTUAL 15分 ◇イレブン◇	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 X55 定員8名	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇	VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	22:00

●代行・休講の場合は掲示板・Instagram・HP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、5分程前後する場合があります。
 ●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。
 ●⇒素足でレッスンをおこないます。(館内では必ず履物をお履きください。)
 ●⇒ヨガ(ストレッチ)マットが必要になります。(レンタル100円)

●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いたします。
 (マシン・バリューナイト・U-39会員様は15分前のお渡しとなります。)
 ●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。
 ●U-39会員様は、平日16:00以降と土日祝日のVIRTUALレッスンに参加可能です。

