

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 (クリスマス・年末Ver.)

	12/21(土)	12/22(日)	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	
8:00				バレトン Ma-yo			8:00
8:30	VIRTUAL 15分 ◇ラテンダンス◇	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◇	8:30
9:00	フロー☆ピラティス 池田	VIRTUAL 30分 ヨガ	クリスマスイヴイヴ優しいヨガ yoshi	骨盤調整ヨガ 水野	ポール＆ポールストレッチ 珠代	年末の身体を陰陽で整える 優しいヨガ yoshi	9:00
10:00	キッズバレエ Aクラス 10:30~11:30	ZUMBA ruri	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	10:00
11:00		【代行】VIRTUAL 30分 ラテンダンス	ミドルエアロ 酒井	リトモス nonn	ZUMBA Yukii	フラダンス 木村	11:00
12:00	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	メガダンス 酒井	イヴだけど全員集合！！ ベーシックエアロ 小栗	バレトン 多和田	大人のバレエエクササイズ -Special- CHIE	12:00
13:00	K-POP ruri	初級エアロ 真子	ZUMBA IKUMI	イヴpart2はっじまるよ～ 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	13:00
14:00	アシュタンガヨガ 林	チャレンジエアロ 真子	バレトン IKUMI	イヴのアロマヨガ yuki	骨盤リセットヨガ 上玉利	ダンスエアロ ゆみ	14:00
15:00	体幹コアメイキング 森田	足トレ＆姿勢改善 池田	【代行】VIRTUAL 30分 ヨガ	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	15:00
16:00	リラックスポール 森田	コアトレ☆ヨガ 森田	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	16:00
17:00	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	リトモス nonn	キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30	チャレンジエアロ 真子	キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30		17:00
18:00	はじめてエアロ 小栗	【有料】リトモス 新曲発表会 nonn		HIPHOP MAKI		リトモス 佐竹	18:00
19:00	やさしいヨガ 小栗	休講	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	クリスマスエアロ 小栗	ミドルエアロ 酒井	19:00
20:00	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 X55 定員8名	ウェーブストレッチング 佐々木	コア強化ピラティス CHIE	メガダンス 酒井	20:00
21:00	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 メガダンス	Hip Hop MAAYA	K-POP ruri	ZUMBA ruri	HipHop jazz MIRAI	21:00
22:00	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇	VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	VIRTUAL 15分 ◇イレブン◇	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 ラディカルパワー 定員8名	VIRTUAL 30分 ハイパーC	22:00

あなたが思う
クリスマス
コーデで📷

クリスマス
仕様で📷

あなたが思う
クリスマス
コーデで📷

クリスマス
カラーor
コーデ📷

クリスマス
カラーor
コーデ📷

ウェアを
キラキラに🌟

クリスマス
仕様で📷

クリスマス
仕様で📷

あなたが思う
クリスマス
コーデで📷

あなたが思う
クリスマス
コーデで📷

- 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・バリュートナイト・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。