

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.)

2024/12/27~12/30

	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	
8:00					8:00
8:30	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇	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◇	8:30
9:00	リラックスヨガ 水野	📷 sing&pilates ~年忘れ紅白歌合戦~ 池田	VIRTUAL 30分 ヨガ	優しい煩惱ヨガ yoshi	9:00
10:00	ZUMBA 佐々木	📷 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	10:00
11:00	ウェーブストレッチ 佐々木		フラダンス 木村	ミドルエアロ 酒井	11:00
12:00	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	メガダンス 酒井	12:00
13:00	脂肪燃焼エアロ 上玉利	📷 K-POP ミラーボールparty★ ruri	初級エアロ 真子	ZUMBA IKUMI	13:00
14:00	ZUMBA maiko	📷 アシュタンガヨガ 林	チャレンジエアロ 真子	パレト IKUMI	14:00
15:00	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	super柔軟性up stretch 池田	年末デトックス いづの	15:00
16:00	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	キッズバレエ Aクラス 16:30~17:30	16:00
17:00	VIRTUAL 30分 ラディカルパワー 定員8名	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	【代行】VIRTUAL 30分 メガダンス	キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30	17:00
18:00	VIRTUAL 30分 メガダンス	今年もありがとうエアロ 小栗	VIRTUAL 15分 ◇ラテンダンス◇ VIRTUAL 15分 ◇エアロ◇		18:00 18:30
19:00	ゆっくりヨガ 薫	やさしいヨガ 小栗	VIRTUAL 30分 ファイドウ	ホール&ホールストレッチ 珠代	19:00
20:00	夜のフラダンス 木村	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 X55 定員8名	20:00
21:00	年末デトックス リンパストレッチ maki	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 メガダンス	【代行】VIRTUAL 30分 メガダンス	21:00
22:00	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	VIRTUAL 15分 ◇ストレッチ◇	VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	VIRTUAL 15分 ◇イレブン◇	22:00

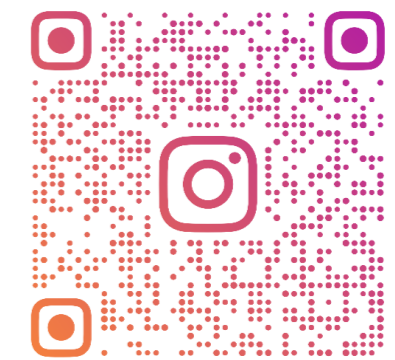
🌟クリスマス・年末特別レッスンの注意点🌟

- ■のレッスンはクリスマス・年末バージョンの特別レッスンとなっております。
- ウェア等のカラー指定があるレッスンは必ずではありませんので、お気軽にご参加ください。
- コスプレや過度な仮装はご遠慮いただき、周りの方への配慮をお願いいたします。(プリントTシャツや髪飾り程度であればOK) 不明点ございましたらスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- 一部の特別レッスンでは写真撮影がOKとなります。(📷マークのあるレッスンのみ)
- 写真撮影はスタジオ内のみでお願いします。
- 館内は写真撮影禁止となっております。
- 写真撮影のタイミングに関しては全てインストラクターにお任せしておりますので、指示に従っていただくようお願いいたします。
- レッソンの妨げになる行為はご遠慮ください。
- レッスン中の写真撮影、動画撮影はご遠慮ください。
- 写真撮影の強要は禁止とさせていただきます。
- SNSに投稿される際はトラブル防止の為、各々で許可取りをしていただきますようお願いいたします。
- 会員様同士のトラブルは責任を負い兼ねます。
- 次のレッスンの迷惑にならない様50分にはスタジオをご退出ください。
- 写真撮影のお手伝いは出来かねますのであらかじめご了承ください。

皆様が気持ちよくご利用いただけますよう
ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

今年最後のイベントをお楽しみください🌈

レスポ藤が丘
Instagram



FITNESS_LESPOFUJIGAOKA

- 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・バリュウナイト・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。