

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 (年末年始Ver.)

2024/12/31-2025/1/5

	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	
10:00	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 ヨガ	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 ファイドウ	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	10:00
11:00	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 ファイドウ	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 メガダンス	11:00
12:00	VIRTUAL 30分 ファイドウ	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 ヨガ	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 ハイパーC	12:00
13:00	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 メガダンス	VIRTUAL 30分 ファイドウ	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 ヨガ	13:00
14:00	VIRTUAL 30分 メガダンス	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 ヨガ	VIRTUAL 30分 オキシジェノ	VIRTUAL 30分 エアロ	VIRTUAL 30分 イレブン	14:00
15:00	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	VIRTUAL 30分 X55 定員8名	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	VIRTUAL 30分 X55 定員8名	【有料】特別レッスン リモス nonn	15:00
16:00	VIRTUAL 15分 ヨガ	VIRTUAL 15分 インターバルトレーニング	VIRTUAL 15分 エアロ	VIRTUAL 15分 イレブン	VIRTUAL 15分 インターバルトレーニング		16:00

- ⇒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。
- 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。
- 年末年始期間は全ての会員様ご参加いただけます。

2024/12/31(火)~2025/1/5(日)

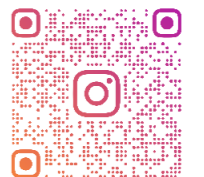
時短営業

営業時間：9時~17時

最終チェックイン：16時

2025/1/6(月)より通常営業

Instagram
チェック



FITNESS_LESPOFUJIGAOKA

2024年もありがとうございました
2025年もレスポ藤が丘をどうぞよろしくお願ひいたします