

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

2025年7月

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00		 バレトン Ma-yo						8:00
8:30	 VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇		 VIRTUAL 15分 ◇オキシジェノ◇	 VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	 VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	 VIRTUAL 15分 ◇ラテンダンス◇	 VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	8:30
9:00	 優しいヨガ yoshi	 骨盤調整ヨガ 水野	 ホール&ホールストレッチ 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	お目覚めK-POP ruri	9:00
10:00	ビギナーエアロ 酒井	 美姿勢ストレッチ nonn	 ほぐしヨガ maki	 背骨・骨盤ヨガ shoko	ZUMBA 佐々木	キッズバレエ Aクラス 10:30～11:30	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ング 佐々木		 フラダンス 木村	11:00
12:00	メガダンス 酒井	ZUMBA 佐竹	 THE スローリンパドレナージュ NEW 多和田	 大人のバレエエクササイズ CHIE	ラテンエクスペリエンスコンサルサ 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	 からだ調整ヨガ 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	 リラックスヨガ yuki	 骨盤リセットヨガ 上玉利	Free style dance class ゆみ	やさしいステップ&ストレッチ 杉村 (定員20名)	 アシュタンガヨガ 林	チャレンジエアロ 真子	14:00
15:00	 ストレッチピラティス CHIE	 健康体操 薫	 リラックスポール 森田	 THE スローリンパドレナージュ 多和田	 優しいヨガ 杉村	 体幹コアメイキング 森田	 足トレ&姿勢改善 池田	15:00
16:00		 やさしい陰陽ミックスヨガ NEW yoshi			ベーシックエアロ 小栗	 からだメンテナンス 森田	 コアトレ☆ヨガ 森田	16:00
17:00	キッズバレエ Aクラス 16:30～17:30	チャレンジエアロ 真子	キッズバレエ Aクラス 16:30～17:30	キッズダンス MAAYA 16:30～17:30	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 イレブン	17:00
18:00	キッズバレエ Bクラス 17:30～18:30		キッズバレエ Bクラス 17:30～18:30		VIRTUAL 30分 メガダンス	はじめてエアロ 小栗	 VIRTUAL 30分 ヨガ	18:00
19:00	 ホール&ホールストレッチ 珠代	ラテンエクスペリエンスコンサルサ 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 ファイドウ	19:00
20:00	リトモス nonn	 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	 夜のフラダンス 木村	VIRTUAL 30分 ハイパーC	VIRTUAL 30分 エアロ	20:00
21:00	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	K-POP ruri	ZUMBA ruri	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	 リンパストレッチ maki	VIRTUAL 30分 イレブン	VIRTUAL 30分 メガダンス	21:00
22:00	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	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名	 VIRTUAL 15分 ◇ストレッチング◇	 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。

Instagram
チェック



FITNESS_LESPOFUJIGAOKA