

フィットネスクラブ レスポ可児 Bスタジオスケジュール

2025.10								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
スタート 時間								スタート 時間
9:30	◆パワーヨガ ★★★ 山内 ㊦㊦	◆スロージンヤヨガ ★★ 山口 ㊦㊦	◆目覚めのヨガ ★ 中嶋 ㊦	■巡りヨガ ★ 小川 ㊦	◆リフレッシュヨガ ★ 亀山 ㊦	◆骨盤スリムヨガ ★★ 森本 ㊦		9:30
10:30							◆エネルギーフローヨガ ★★ 湯本 ㊦㊦ 45分	10:30
11:30	■やさしいピラティス ★ 菅原 ㊦ 45分	バレトン ★ 川瀬 ㊦ 45分	◆体幹ヨガ★★ 湯本 ㊦㊦ 45分	◆貯筋ヨガ ★★ 小川 ㊦ 45分	◆骨盤調整ヨガ ★★ 亀山 ㊦㊦	◆YOGA ★ 寺崎 ㊦㊦		11:30
13:00	◆12星座 星のリラックスヨガ ★ Yuko ㊦ 45分	◆緩むヨガ ★ MEGU ㊦	ボディーメイクヨガ ★★ 亀山 ㊦㊦ 45分	バレトン ★ 大塚 ㊦ 45分	■背骨コンディショニング ★・※ 森本 ㊦	バレトン ★ アッキー ㊦ 45分	◆元気が出るヨガ ★ 加藤 ㊦㊦	13:00
14:00	◆キレイになるヨガ ★★ Yuko ㊦㊦							14:00
								14:30
19:00		◆骨盤エクササイズ ★ アッキー ㊦ 45分		◆代謝アップヨガ ★★ 前川 ㊦㊦	◆基本のピラティス + ストレッチポール Rie ㊦・★ NEW			19:00
20:00	バレトン ★ アッキー ㊦ 45分	バレトン ★ アッキー ㊦ 45分	◆夜ヨガ ★ 寺崎 ㊦㊦					20:00
20:30					◆リラックスヨガ ★ 加藤 ㊦㊦			20:30

- 代行の場合は掲示板・ホームページ・LINE配信にてご案内させていただきます。
 - ★はレッスンレベルの目安です。★の数が多くなるほど、レベルが高くなります。
 - ヨガマットの配置は■が横、◆が縦となります。
 - ㊦は室内温度の目安です。㊦ 低温（32～33度）㊦㊦高温（36～37度）湿度50%以上 が目安となります。
- ※ ホットスタジオでのレッスンは、必ずヨガ(ストレッチ)マットをご持参ください。
 - レッスン時間は45分・60分前後となります。
 - ※「背骨コンディショニング」はフェイスタオルが必要になります。
 - ※ 黄色枠はNEWレッスンになります。