

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

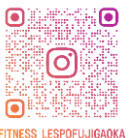
2025年9月

	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	ポール＆ポールストレッチ 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	NEW シェイプエアロ 佐竹	THE スローリンパドレナージュ 多和田	大人のバレエエクササイズ CHIE	ラテンエクササイズコンサルサ 佐々木	VIRTUAL 30分 ファイドウ	ステップ 真子 (定員20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	キッズバレエ Aクラス 16:30～17:30	やさしい陰陽ミックスヨガ yoshi	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	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		チャレンジエアロ 真子			VIRTUAL 30分 ラディカルパワー 定員8名	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 イレブン	17:00
18:00		VIRTUAL 30分 メガダンス			ZUMBA MAAYA	VIRTUAL 30分 メガダンス	VIRTUAL 30分 ヨガ	18:00
19:00	ポール＆ポールストレッチ 珠代	ラテンエクササイズコンサルサ 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 ファイドウ	K-POP ruri	ZUMBA ruri	VIRTUAL 30分 イレブン	リンバストレッチ maki	VIRTUAL 30分 エアロ	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・バリュースナイト・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_LESPOFJIGAOKA