

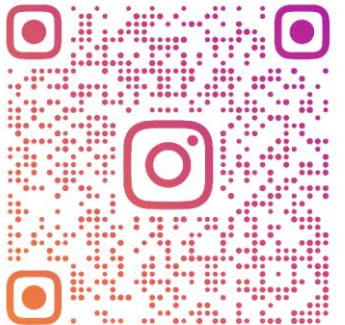
	12/26 (金)	12/27(土)	12/28(日)	
9:00	リラックスヨガ 水野	sing&pilates ～年忘れ紅白歌合戦～ 池田	特に目覚めるK-POP ruri	9:00
10:00	ZUMBA 佐々木		ミラーボールZUMBA party ruri	10:00
11:00	ウェーブストレッチング 佐々木	キッズバレエ Aクラス 10:30～11:30 キッズバレエ Bクラス 11:30～12:30	フラダンス 木村	11:00
12:00	ラテンエクササイズコンサルサ 佐々木		ステップ 真子 (定員20名)	12:00
13:00	脂肪燃焼エアロ 上玉利	2025K-POP ruri	初級エアロ 真子	13:00
14:00	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	優しいヨガ 杉村	体幹コアメイキング 森田	super柔軟性up stretch 池田	15:00
16:00	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	VIRTUAL 30分 ラディカルパワー 定員8名	今年もありがとうエアロ 小栗	VIRTUAL 30分 イレブン	17:00
18:00	VIRTUAL 30分 メガダンス	やさしいヨガ 小栗	VIRTUAL 30分 ヨガ	18:00
19:00	ハードロックヨガ ～ハードロックで太陽礼拝～ 薫			19:00
20:00	夜のフラダンス 木村			20:00
21:00	年末デトックス リンパストレッチ maki			21:00
22:00	VIRTUAL 30分 ステップ 定員8名			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)
- 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します。
- レッス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かねます。
- 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いただきますようお願いいたします。
- 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。(マシン・バリュートナイト・U-39会員様は15分前のお渡しとなります)
 - 👣⇒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。
 - ナイト会員様は、平日20:00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。