

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

2026年3月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	優しいヨガ yoshi	骨盤調整ヨガ 水野	ボール&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リング 佐々木		キッズバレエ Bクラス 11:30~12:30	フラダンス 木村
12:00	メガダンス 酒井	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	ラテンエクサプレスコンサルサ 佐々木		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	やさしいヴィンヤサ 上玉利	からだ調整ヨガ 森田	骨盤リセットヨガ 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	バレトン Ma-yo	やさしいステップ&ストレッチ (定員20名)	アシタンガヨガ 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	リラックスボール 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	VIRTUAL 30分 エアロ	優しいヨガ yoshi	キッズバレエ Aクラス 16:30~17:30	キッズダンス(Aクラス) MAAYA 16:25~17:10 (45分)	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 ヨガ	チャレンジエアロ 真子			キッズバレエ Bクラス 17:30~18:30	キッズダンス(Bクラス) MAAYA 17:20~18:20 (60分)	VIRTUAL 30分 ラディカルパワー 定員8名	はじめてエアロ 小栗
18:00	VIRTUAL 30分 ラテンダンス	VIRTUAL 30分 メガダンス			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	ボール&ポールストレッチ 珠代	ラテンエクサプレスコンサルサ 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			19:00
20:00	リトモス 佐竹	ウェーブストレッチリング 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			20:00
21:00	VIRTUAL 30分 ファイドウ	K-POP ruri	ZUMBA ruri	VIRTUAL 30分 イレブン	リンパストレッチ maki			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			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・バリュートナイト・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20:00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。

