

2025.5 フィットネスクラブ スプレーザ レッスンスケジュール

月	火	水		木		金	土		日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	スタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	スタジオ
9:15-9:45 TRX® ロコモ予防 捧						9:15-9:45 機能改善ストレッチ 捧	9:00-10:00 体育スクール 幼児		
10:00-10:45 TRX® <体脂肪燃焼> 捧	火曜日 週替わりレッスン	10:15-11:00 シルクサスペンション™ 星		10:00-10:45 朝のヨガ 理沙		10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 捧	10:00-11:00 体育スクール 低学年		日曜日 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
11:00-11:45 格闘技サーキット KYOKA		11:15-12:00 体脂肪燃焼サーキット 星		11:00-11:45 ZUMBA® 理沙		11:00-11:45 TRX® <ロコモ予防> 捧	11:00-12:00 体育スクール 高学年	11:15-12:15 呼吸・体幹エクササイズ ブリービクス 笠原	
	12:15-13:00 筋膜リリース 捧	12:15-13:00 ストレッチーズ® 星		12:00-12:45 フロアバレエ 星		12:00-12:45 筋膜リリース 捧			
				13:00-13:45 シルクサスペンション™ 星					
14:30-15:30 休館									
	19:30-20:00 火曜日 週替わりレッスン		女性専用！ 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧		女性専用！ 19:30-20:15 週替わりホットヨガ 小澤				
20:15-21:00 月曜日 週替わりレッスン	20:10-20:50 火曜日 週替わりレッスン		女性専用！ 20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		女性専用！ 20:30-21:15 週替わりホットヨガ 小澤	20:15-21:00 金曜日 週替わりレッスン			