

## 2024.11 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   | 2Fスタジオ | スタジオ  | 2Fスタジオ                                     | スタジオ  |
| 9:15-9:45<br>TRX <sup>®</sup> ロコモ予防<br>操        |                                   |                                 |  |   |                                | 9:15-9:45<br>機能改善ストレッチ<br>操                        |        | 9:00-10:00<br>体育スクール<br>幼児  |  |   |
| 10:00-10:45<br>TRX <sup>®</sup><br><体脂肪燃焼><br>操 |                                   | 10:15-11:00<br>シルクサスペンション™<br>星 |  | 10:00-10:45<br>朝のヨガ<br>理沙               |                                | 10:00-10:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>操              |        | 10:00-11:00<br>体育スクール<br>低学年  |  |   |
| 11:00-11:45<br>格闘技サーキット<br>KYOKA                | 火曜日<br>週替わりレッスン                   |                                 | 11:15-12:00<br>体脂肪燃焼サーキット<br>星           | 11:00-11:45<br>ZUMBA <sup>®</sup><br>理沙 |                                | 11:00-11:45<br>機能改善<br>エクササイズ<br>操                 |        | 11:00-12:00<br>体育スクール<br>高学年  | 11:15-12:15<br>呼吸・体幹エクササイズ<br>フリーピクス<br>笠原 | 日曜日<br>週替わり<br>レッスン<br><br>別紙を<br>ご確認ください     |
|   | 12:15-13:00<br>機能改善ストレッチ<br>操     |                                 | 12:15-13:00<br>ストレッチーズ <sup>®</sup><br>星 | 12:00-12:45<br>シルクサスペンション™<br>星         |                                | 12:00-12:45<br>筋膜リリース<br>操                         |        |   |  |   |
|   |                                   |                                 |  | 13:00-13:45<br>シェイプアップバレエ<br>星          |                                |  |        |   |  |   |
| 14:30-15:30 休館                                  |                                   |                                 |  |   |                                |  |        |   |  |   |
| 15:45-16:45<br>体育スクール<br>低学年                    | 15:45-16:45<br>バレエスクール<br>幼児-低学年  |                                 | 15:45-16:30<br>運動あそびスクール<br>幼児~小学生       |   |                                | 15:45-16:45<br>体育スクール<br>幼児~2年生                    |        |   |  |   |
| 16:45-17:45<br>体育スクール<br>幼児                     | 16:45-17:45<br>バレエスクール<br>高学年-中学生 |                                 | 16:45-17:30<br>運動あそびスクール<br>幼児           | 16:45-17:45<br>HIPHOP<br>ダンススクール<br>小学生 |                                | 16:45-17:45<br>体育スクール<br>3-6年生                     |        |   |  |   |
| 17:45-18:45<br>体育スクール<br>高学年                    |                                   |                                 |  |   |                                |  |        | 16:00-21:00<br>次世代型個別塾<br>Teams (チームズ)<br><small>文部科学大臣賞を<br/>受賞したオンライン学習!!</small> |  |   |
|   |                                   |                                 | <b>女性専用!</b>                             |   | <b>女性専用!</b>                   |  |        | ストレッチやトレーニングに<br>ご利用ください!   |  |   |
|   | 19:30-20:00<br>火曜日<br>週替わりレッスン    |                                 | 19:30-20:15<br>HOT<br>機能改善ストレッチ<br>操     |   | 19:30-20:15<br>週替わりホットヨガ<br>小澤 | 19:30-20:00<br>フリースペース                             |        |   |  |   |
| 月曜日<br>週替わりレッスン                                 | 20:10-20:50<br>火曜日<br>週替わりレッスン    |                                 | <b>女性専用!</b>                             |   | <b>女性専用!</b>                   | 20:15-21:00<br>TRX <sup>®</sup><br>体脂肪燃焼サーキット<br>操 |        |   |  |   |
|   |                                   |                                 | 20:30-21:15<br>HOT<br>筋トレ&ストレッチ<br>操     |   | 20:30-21:15<br>週替わりホットヨガ<br>小澤 |  |        |   |  |   |
|   |                                   |                                 |  |   |                                |  |        |   |  | 14:00-15:00<br>バレエスクール<br>ウォーミングクラス<br>※月3回開催 |