2024.12　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
								9:00-10:00 体育スクール 幼児		
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				
10:00-10:45 TRX® <体脂肪燃焼> 捧		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		
11:00-11:45 格闘技サーキット KYOKA	火曜日 週替わりレッスン	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 機能改善 エクササイズ 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 プリーピクス 笠原	日曜日 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
				12:00-12:45 フロアバレエ 星		12:00-12:45 筋膜リリース 捧				
	12:15-13:00 機能改善ストレッチ 捧	12:15-13:00 ストレッチーズ® 星								
				13:00-13:45 シルクサスペンション™ 星				14:00-16:00 バレエスクール 個別指導 ※予約制		14:00-15:00 バレエスクール ヴァリエーションクラス ※月3回開催
14:30-15:30 休館										
15:45-16:45 体育スクール 低学年	15:45-16:45 バレエスクール 幼児-低学年		15:45-16:30 運動あそびスクール 幼児～小学生			15:45-16:45 体育スクール 幼児～2年生				
16:45-17:45 体育スクール 幼児	16:45-17:45 バレエスクール 高学年一中学生		16:45-17:30 運動あそびスクール 幼児	16:45-17:45 HIPHOP ダンススクール 小学生		16:45-17:45 体育スクール 3-6年生				
17:45-18:45 体育スクール 高学年							16:00-21:00 次世代型個別塾 Teams（チームズ） 文部科学大臣賞を 受賞したオンライン学習!!			
						ストレッチやトレーニング に ご利用ください！				
月曜日 週替わりレッスン	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	19:30-20:00 フリースペース				
	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 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧				