2025.8 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			
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TM 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			日曜日 週替わりレッスン
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		11:15-12:15 呼吸・体幹エクササイズ ブリーピクス 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TM 星					
14:30-15:30 休館									
20:15-21:00 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		水曜日 週替わりレッスン		木曜日 週替わりレッスン	20:15-21:00 金曜日 週替わりレッスン			
	20:10-20:50 火曜日 週替わりレッスン								