2025.9 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
9:15-10:00 TRX® ロコモ予防 捧						9:15-10:00 TRX® ロコモ予防 捧			
10:15-10:45 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		10:15-11:00 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		11:15-12:15 関節改善ストレッチ ＆エクササイズ 捧		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					
				13:00-13:45 シルクサスペンション™ 星					
14:30-15:30 休館									
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		女性専用!! 木曜日 週替わりHOTヨガ	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								