

## 2025.4 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 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										
								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

