フィットネスクラブ スプレーザ レッスンスケジュール 2020.11

火

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
	10:00-10:30 Fトレ＜全身＞		
			10:30-11:20 メニュー 初・中・上級 1～4コース 直子 佳奈絵
11:00-11:45 バランスボール エクササイズ 中原	10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷		
			11:30-12:15 マスターズ練習会 1・2コース 大野
			12:25-12:45 マスターズ練習会＜飛び込み＞ 1・2コース 大野
12:00-13:00 骨盤呼吸 シェイプ 葛綿	12:00-13:00 マット エクササイズ 中原		
			13:00-13:45 健康水中運動 1～3コース 佳奈絵
13:15-14:00 シルク サスペンション™ 星	13:15-14:00 ラテンエアロ 神原		
			14:00-15:00 メニュー トレーニング 3コース / 14:00-14:45 レベルアップ スイム 1・2コース 小幡
	14:15-14:45 リンパマッサージ &リラックス 神原		
16:00-17:00 バレエスクール 年少一年長	16:00-17:00 体育スクール 幼児		16:00-17:00 キッズスイミング
17:00-18:00 バレエスクール 1ー3年生	17:00-18:00 体育スクール 1ー3年生		17:00-18:00 キッズスイミング
18:00-19:00 バレエスクール 4ー6年生	18:00-19:00 体育スクール 4ー6年生		18:00-19:00 キッズスイミング
			19:00-20:45 競泳選手クラス
	有料・女性専用！		
19:30-20:15 ポップピラティス ayaka	19:30-20:15 ホット シェイプヨガ あい		19:45～ 5・6コースご利用できます
	有料・女性専用！		
20:30-21:15 ZUMBA® ayaka	20:30-21:15 やさしいヨガ あい		20:45-21:10 ヒートラッシュアクア 1・2コース 浩史
			21:15-21:30 飛び込み 1・2コース 浩史

水

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
10:00-10:45 バレエ ストレッチ 坪谷	10:00-10:20 Fトレ＜足＞		
	10:30-10:50 ストレッチ ※全会員参加OK		10:30-10:55 選替わり スタートターン 4・5コース 直子 / 10:30-10:55 中・上級 選替わり1種目 1・2コース 大野
11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷	11:00-11:45 ゆがみリセット &ストレッチ 中原		11:05-11:30 選替わり1種目 4・5コース 直子 / 11:00-12:00 メニュー 初・中・上級 1・2コース（60分） 3・4コース（45分） 大野 佳奈絵
			11:50-12:10 はじめて飛び込み 5コース 直子
12:00-12:45 ストレッチ＆ ボディメンテナンス TAKASHI	12:00-12:45 足裏健康体操 神原		
13:00-13:45 骨盤でシェイプアップ!! イーシーリズム体操 TAKASHI	13:00-14:00 けんこうEX &リラックス 神原		13:00-13:45 全身シェイプ 1～3コース 佳奈絵
			14:00-15:00 メニュー トレーニング 1コース / 14:00-14:45 レベルアップスイム 2・3コース 浩史
			15:00-16:00 キッズスイミング
			16:00-17:00 キッズスイミング
17:00-18:00 野球スクール ビギナースクラス			17:00-18:00 キッズスイミング
18:00-19:00 野球スクール アドバンスクラス			18:00-19:00 キッズスイミング
			19:00-20:45 競泳選手クラス
	有料・女性専用！		
19:30-20:15 THE SLOW® ザ・スロー リンパトレナージュ 鈴木	NEW!! 19:30-20:15 パワーヨガ 中村		19:45～ 5・6コースご利用できます
	有料・女性専用！		
20:30-21:15 バレトン ソールシンセシス 鈴木	20:30-21:15 ホット リラックスヨガ 中村		20:45-21:30 メニュー トレーニング 3・4コース / 20:50-21:15 アクアシェイプ 1・2コース 小幡

木

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
			9:45-10:30 園児水泳教室 1・6コース
10:00-10:45 朝のヨガ 理沙	10:00-10:20 Fトレ＜全身＞		
	10:25-10:45 体幹トレーニング		10:45～11:30 ベビースイミング 4～6コース 直子
	10:50-11:10 ポールストレッチ		
11:00-11:45 ZUMBA® 理沙			
			11:45-12:45 メニュー 中・上級 1～3コース 浩史
12:00-12:45 シルク サスペンション™ 星	11:45-12:45 骨ナビ体操 葛綿		
NEW!! 13:00-13:45 シェイプアップ バレエ 星	13:00-14:00 ストレッチヨガ 大野		13:00-13:45 アクアシェイプ 1・2コース 小幡
	14:15-14:45 からだリセット		14:00-15:00 メニュー トレーニング 1～3コース
	16:00-17:00 体育スクール 幼児		16:00-17:00 キッズスイミング
17:00～18:00 HIPHOP ダンススクール 1ー4年生	17:00-18:00 体育スクール 1ー3年生		17:00-18:00 キッズスイミング
18:00～19:00 HIPHOP ダンススクール 4ー6年生	18:00-19:00 体育スクール 4ー6年生		18:00-19:00 キッズスイミング
			19:00-20:45 競泳選手クラス
	有料・女性専用！		
19:30-20:15 ZUMBA® ayaka	19:30-20:15 ホット リラックスヨガ 中村		19:45～ 5・6コースご利用できます
	有料・女性専用！		
20:30-21:15 ステップ ワークアウト 中原	20:30-21:15 ホット ベーシックヨガ 中村		20:45-21:15 メニュー 中・上級 1～3コース 大野
			21:20-21:40 スタート＆ターン 1・2コース 大野

金

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
	9:30-10:15 ハワイアンフラ 片岡		
10:00-10:45 はじめてヨガ ayaka			10:00-10:20 初級 フォームアドバイス 4・5コース 小幡
	10:30-10:50 ストレッチ ※全会員参加OK		10:30-10:55 初級2種目 4・5コース 小幡 / 10:30-10:55 中・上級 選替わり1種目 1・2コース 直子
11:00-11:45 ZUMBA® ayaka	11:00-12:00 脂トレ &ストレッチ 石田		11:05-11:30 初級2種目 5コース 小幡 / 11:00-12:00 メニュー 初・中・上級 1・2コース（60分） 3・4コース（45分） 直子 佳奈絵
12:00-12:45 スタイズフィット 中原			
	12:15-12:45 からだリセット ※全会員参加OK		
13:00-14:00 呼吸・体幹エクササイズ プリーピクス 笠原			13:00-13:45 健康水中運動 1～3コース 小幡
			14:00-14:45 フィンスイム 1～3コース 佳奈絵
	16:00-17:00 体育スクール 幼児		16:00-17:00 キッズスイミング
	17:00-18:00 体育スクール 1ー3年生		17:00-18:00 キッズスイミング
	18:00-19:00 体育スクール 4ー6年生		18:00-19:00 キッズスイミング
			19:00-20:45 競泳選手クラス
19:30-20:15 ポップピラティス ayaka			19:45～ 5・6コースご利用できます
20:30-21:15 はじめてヨガ ayaka			20:45-21:30 メニュー トレーニング 4・5コース / 20:45-21:30 水中バレー 1～3コース 浩史

土

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
			9:00-10:00 キッズスイミング
10:00-11:00 呼吸・体幹エクササイズ プリーピクス 笠原	9:30-10:30 体育スクール 幼児		
			10:00-11:00 キッズスイミング
	10:30-11:30 体育スクール 年長ー2年生		
11:15-12:15 バレトン® ソールシンセシス 鈴木			11:00-12:00 キッズ スイミング 3～6コース / 11:30-12:15 ベビー スイミング 1・2コース 直子
	11:30-12:30 体育スクール 1ー3年生		
	12:30-13:30 体育スクール 4ー6年生		成人会員様は 12:00-17:00 プールが ご利用いただけます ※13:30-16:30は 1コースのみ開放しております
			13:30-14:30 キッズスイミング
			14:30-15:30 キッズスイミング
			15:30-16:30 キッズスイミング

日

新スタジオ	スタジオ	フリースペース	プール
10:15-11:00 シルク サスペンション™ 星 ※月3回開催	10:15-11:00 週替わり レッスン①		10:20-10:50 初級 週替わり1種目 1・2コース
			11:00-12:00 メニュー 中・上級 1～3コース
11:15-12:15 クラシックバレエ 星 ※月3回開催	11:15-12:00 週替わり レッスン②		
12:15-12:45 トゥシューズクラス 星 ※月3回開催			
	※日曜日は 週ごとに 担当者とレッスンが 異なります。 店内掲示にて ご確認ください。		
14:00-15:00 バレエスクール 4年生以上クラス ※月3回開催			
15:00-16:00 バレエスクール 6年生以上クラス <トゥシューズ履け年以上> ※月3回開催			