

スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

2024年10月～2025年3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
10:30	ラジオ体操&ストレッチ		10:30-11:15 ヨガ 鉄川	10:45-11:15 リボセラ体操	10:30-11:00 ラジオ体操&ストレッチ		10:30-11:00 おはようEX 酒井		10:30-11:00 ラジオ体操&チェアEX		10:30-11:00 ポールストレッチ		10:45-11:15 ポールストレッチ	
11:00	11:15-11:35 マッスル20	11:00-13:30 スタジオ 利用可		11:25-11:55 膝腰らくらく& お腹シェイプ	11:15-11:35 マッスル20	11:00-14:30 スタジオ 利用可	11:15-11:45 karada コンディショニング	11:00-21:30 スタジオ 利用可	11:15-11:35 青竹ピクス	11:00-21:30 スタジオ 利用可		11:00-18:30 スタジオ 利用可	11:30-12:15 ステップ 河村	11:00-18:30 スタジオ 利用可
12:00	12:00-12:30 チャレンジワーク 仲村		12:00-12:30 かんたんステップ 園田		12:00-12:30 リズム体操 保坂		12:00-12:45 フラダンス 川島		12:00-12:45 ベリーダンス スミス		12:15-13:00 ピラティス 仲村		12:30-13:00 karada リセット	
13:00	12:45-13:30 ピラティス 仲村		13:00-13:45 ZUMBA 河村	12:30-21:30 スタジオ 利用可	12:45-13:15 ポールストレッチ		13:00-13:30 karada エクササイズ		13:00-13:45 楽しくエアロ 上野		13:15-13:45 karada エクササイズ		13:30-14:15 マットシェイプ45 上野	
14:00	14:00-14:45 ZUMBA 中野	13:45-14:15 karada リセット	14:00-14:45 楽しくエアロ 長谷川			13:30-14:15 太極拳 住谷		13:45-14:30 セルフ コンディショニング Maya		14:00-14:45 パワーヨガ 鉄川		14:10-14:40 JUMP EX 藤田		14:30-15:15 シェイプUPエアロ 上野
15:00	15:00-15:45 ヨガ Chisa		15:00-15:45 ポールEX 長谷川	スタジオ 利用可	14:45-15:30 シェイプUPエアロ 園田		14:45-15:30 ZUMBA Maya		15:00-15:45 パレトン Narumi		15:00-15:45 レゲエヨガ KYOKO		15:30-16:15 ヨガ 碧山	
16:00		16:00-21:30 KID'S クラシカル バレエ				16:00-21:30 KID'S クラシカル バレエ								
17:00											17:15-19:00 KID'Sダンス 教室			
18:00							18:45-19:30 インヨガ Chisa							
19:00			19:40-20:10 マットシェイプ ³⁰ 碧山		19:30-20:15 フラダンス 川島				19:45-20:15 ハードマッスル Gori					
20:00	19:30-20:15 楽しくエアロ 清田				20:30-21:00 JUMP EX 藤田		20:00-20:45 ZUMBA 中野							
21:00	20:30-21:15 ピラティス 清田		20:30-21:15 ヨガ 碧山						20:30-21:15 骨盤ヨガ KYOKO					

「スタジオ利用可」枠
レンタルスタジオや卓球として、ご
利用いただけます。

< お願い >
開始5分後からの途中入場はご遠慮ください。
途中入場は心臓や筋肉などの負担となります。

※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。祝日はその曜日の17時までのレッスンとなります。
※レッスン開始1時間前より、参加希望を受け付けます。代筆などはご遠慮ください。