

スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

2025年11月～2026年3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00				10:30-11:00			
:30	10:30-11:00 ラジオ体操&ストレッチ	10:30-11:15 ヨーガ 鉄川	10:30-11:00 ラジオ体操&ストレッチ	おはようEX 酒井	10:30-11:00 ラジオ体操&ストレッチ	10:30-11:00 ボールストレッチ	10:45-11:15 ボールストレッチ
11:00	11:15-11:35		11:15-11:35				
:30	マッスル20		マッスル20		11:15-11:45 karadaエクササイズ	11:15-12:00 楽しくエアロ 仲村	11:30-12:15 ステップ 河村
12:00	12:00-12:30	11:30-12:00 リボセラ体操		11:30-12:00 karadaコンディショニング			
:30	12:00-12:30 チャレンジワーク 仲村	12:15-12:45 膝腰らくらく&お腹シェイプ	12:00-12:45 フラダンス 川島	12:15-12:45 karadaエクササイズ	12:15-12:45 サーキットトレーニング 上野	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	13:15-13:45	13:00-13:30 ボールストレッチ	13:15-13:45	13:00-13:45 楽しくエアロ 上野		
:30		かんたんステップ 河村		気軽にエアロ 嘉納		13:30-14:00 karadaエクササイズ	13:30-14:15 マットシェイプ 上野
14:00	13:45-14:30 楽しくエアロ 長谷川		13:45-14:30 バレエストレッチ 佐名川 渚	14:00-14:45 ZUMBA 嘉納	14:00-14:45 パワーヨガ 鉄川	14:15-14:45	
:30		14:15-15:00 ZUMBA 河村				JUMP EX 藤田	14:30-15:15 シェイプUPエアロ 上野
15:00	14:45-15:30 ヨーガ Chisa		15:00-15:45 シェイプUPエアロ 園田	15:00-15:45 ヨーガ Chisa			
:30							
16:00							
19:00						< 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。	
:30	19:30-20:15 週替わりレッスン	19:30-20:15 ヨーガ 碧山		19:30-20:15 ヨーガ とも	19:45-20:15 ハードマッスル Gori		
20:00	※週によりレッスンが1本の場合もあります。LINE、ジムエリアにて告知します。	20:30-21:00	20:00-20:30 マッスル30				
:30		JUMP EX 藤田		20:30-21:15 ZUMBA とも	20:30-21:15 骨盤ヨガ KYOKO HCJ		
21:00			20:45-21:30 ボクシングEX 鈴木				

※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16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。