SPORESH Sports & Refresh Fitness

スポレッシュ高崎インター

スタジオタイムスケジュール

2020年1月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム	レギュラー	ホット	ジム
10:00																					
10:30	エアロスタート 10:30~11:15 KAZU 40	骨盤調整ヨガ 10:30~11:15 Keiko 25	パワープレート 10:30~10:45 STAFF 5	バレトン 10:30~11:15 片倉 早希 40	リラックスヨガ 10:30~11:00 Chie 25	HIIT30 10:30~11:00 STAFF 18	モムチャンフィットネス 10:30~11:15 大澤 由未佳 40	骨盤調整ヨガ 10:30~11:15 eiko 25		メガダンス 10:30~11:15 福井 有佳里 40	骨盤調整ヨガ 10:30~11:15 Chie 25	パワープレート 10:30~10:45 STAFF 5	ZUMBA 10:30~11:15 NATSUMI 40	リラックスヨガ 10:30~11:00 mayumi 25	パワープレート 10:30~10:45 STAFF 5	スロートレーニング 10:30~11:00 STAFF 25	美尻メイクヨガ 10:30~11:15 mimi 25	HIIT30 10:30~11:00 STAFF 18	TOPRIDE 10:30~11:15 大澤 由未佳 15	リラックスヨガ 10:30~11:15 Reiko 25	HIIT30 10:30~11:00 STAFF 18
11:00																					
11:30	リトモス 11:30~12:15 KAZU 40	リラックスヨガ 11:30~12:00 Keiko 25	HIIT30 11:30~12:00 STAFF 18	ピラティス 11:30~12:00 片倉 早希 40	骨盤調整ヨガ 11:15~12:00 Chie 25		リトモス 11:30~12:15 KAZU 40	美尻メイクヨガ 11:30~12:15 eiko 25		UBOUND 11:30~12:15 二見 悠亮 35	リラックスヨガ 11:30~12:15 Chie 25	HIIT30 11:30~12:00 STAFF 18	モムチャンフィットネス 11:30~12:15 大澤 由未佳 40	美脚ヨガ 11:15~12:00 mayumi 25		メガダンス 11:15~12:00 Eriko (嶋田) 40	骨盤調整ヨガ 11:30~12:15 mimi 25	HIIT30 11:45~12:15 STAFF 18	ラディカルパワー 11:30~12:15 清水 遥 25	全身のゆがみを整えるヨガ 11:30~12:15 Reiko 25 NEW	
12:00						パワープレート 12:00~12:15 STAFF 5																
12:30	ZUMBA 12:30~13:15 NATSUMI 40	くびれメイクヨガ 12:30~13:15 Mari 25		ステップ45 12:15~13:00 森田 幸恵 40	美尻メイクヨガ 12:15~13:00 Mari 25		Enjoyエアロ 12:30~13:15 KAZU 40	背中シェイプヨガ 12:30~13:15 未来 25	HIIT30 12:30~13:00 STAFF 18	ファイドウ 12:30~13:15 長壁 海斗 40	くびれメイクヨガ 12:30~13:15 eiko 25		KI-MAX 12:30~13:15 荒木 祥宅 30	くびれメイクヨガ 12:15~13:00 mayumi 25	HIIT30 12:15~12:45 STAFF 18	KI-MAX 12:15~13:00 荒木 祥宅 30	姿勢改善ボールストレッチ 12:30~13:00 STAFF 20		UBOUND 12:30~13:15 二見 悠亮 35	ホットストレッチ 12:30~13:15 大澤 由未佳 25	パワープレート 12:15~12:30 STAFF 5
13:00			パワープレート 13:15~13:30 STAFF 5			HIIT30 13:15~13:45 STAFF 18												パワープレート 13:15~13:30 STAFF 5			
13:30	KI-MAX 13:30~14:15 荒木 祥宅 30	リラックスヨガ 13:30~14:15 Mari 25		ZUMBA 13:15~14:00 島田のり子 40	背中シェイプヨガ 13:15~14:00 Mari 25		スロートレーニング 13:30~14:00 STAFF 25	かんたんヨガ 12:30~13:15 未来 25		パワーカーディオ 13:30~14:15 清水 遥 25	肩こり解消ヨガ 13:30~14:15 eiko 25		UBOUND 13:30~14:15 二見 悠亮 35	骨盤調整ヨガ 13:15~14:00 島田のり子 25	パワープレート 14:00~14:15 STAFF 5	TOPRIDE 13:15~14:00 大澤 由未佳 15	リラックスヨガ 13:15~14:00 YUKARI 25		ファイドウ 13:30~14:15 長壁 海斗 40	姿勢改善ボールストレッチ 13:30~14:15 STAFF 20	
14:00									パワープレート 14:00~14:15 STAFF 5												
14:30	ボルドブラ 14:30~15:15 Junko 40	美尻メイクヨガ 14:30~15:15 片倉 早希 25		姿勢改善ボールストレッチ 14:15~15:00 STAFF 20	肩こり解消ヨガ 14:15~15:00 島田のり子 25		メガダンス 14:15~15:00 MIHO 40	骨盤調整ヨガ 14:30~15:15 mayumi 25		TOPRIDE 14:30~15:00 大澤 由未佳 15		HIIT30 14:15~14:45 STAFF 18	姿勢改善ボールストレッチ 14:30~15:15 STAFF 20	ピラティス 14:15~15:00 島田のり子 25						
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00			HIIT30 18:15~18:45 STAFF 18						HIIT30 18:15~18:45 STAFF 18						パワープレート 18:15~18:30 STAFF 5						
18:30																					
19:00	メガダンス 19:00~19:45 JUN 40	ボールお腹エクササイズ 19:00~19:45 清水 遥 20		KI-MAX 19:00~19:45 荒木 祥宅 30	骨盤調整ヨガ 19:00~19:45 YUKI 25	HIIT30 19:00~19:30 STAFF 18	パワーカーディオ 19:00~19:45 清水 遥 25	姿勢改善ボールストレッチ 19:00~19:45 STAFF 20	パワープレート 19:30~19:45 STAFF 5	UBOUND 19:00~19:45 長壁 海斗 35	骨盤調整ヨガ 19:00~19:45 島田のり子 25	HIIT30 19:45~20:15 STAFF 18	TOPRIDE 19:00~19:45 大澤 由未佳 15	ホットストレッチ 19:00~19:45 清水 遥 25	HIIT30 19:00~19:30 STAFF 18	UBOUND 19:00~19:45 荒木 祥宅 35	背中シェイプヨガ 19:00~19:45 Chie 25	パワープレート 19:15~19:30 STAFF 5			
19:30																					
20:00	UBOUND 20:00~20:45 荒木 祥宅 35	リラックスヨガ 20:00~20:45 Eriko 25	パワープレート 20:00~20:15 STAFF 5	リトモス 20:15~21:00 KAZU 40	くびれメイクヨガ 20:00~20:45 YUKI 25	パワープレート 20:15~20:30 STAFF 5	ファイドウ 20:00~20:45 長壁 海斗 40	かんたんヨガ 20:00~20:45 motoko 25		ZUMBA 20:00~20:45 島田のり子 40	くびれメイクヨガ 20:00~20:45 Eriko 25		モムチャンフィットネス 20:00~20:45 清水 遥 40	きれいになるヨガ 20:00~20:45 mina 25	HIIT30 20:00~20:30 STAFF 18	ファイドウ 20:00~20:45 長壁 海斗 40	くびれメイクヨガ 20:00~20:45 Chie 25	HIIT30 20:00~20:30 STAFF 18			
20:30																					
21:00	モムチャンフィットネス 21:00~21:45 清水 遥 40	姿勢改善ボールストレッチ 21:00~21:45 STAFF 20	HIIT30 21:15~21:45 STAFF 18	UBOUND 21:15~22:00 荒木 祥宅 35	姿勢改善ボールストレッチ 21:00~21:45 STAFF 20	HIIT30 21:00~21:30 STAFF 18	TOPRIDE 21:15~22:00 二見 悠亮 15	リラックスヨガ 21:00~21:45 motoko 20	HIIT30 21:00~21:30 STAFF 18	KI-MAX 21:15~22:00 荒木 祥宅 30	リラックスヨガ 21:00~21:45 Eriko 25	HIIT30 21:00~21:30 STAFF 18	UBOUND 21:00~21:45 長壁 海斗 35	姿勢改善ボールストレッチ 21:00~21:45 STAFF 20	パワープレート 20:45~21:00 STAFF 5	TOPRIDE 21:00~21:45 二見 悠亮 15					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

●レッスンはすべて定員制となります。
□マーク内の人数が定員人数となります。
参加には整理券が必要になりますので、レッスン開始30分より所定の場所にて整理券をお配り致します。
●レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮下さい。
●クラス変更、インストラクターの代行に関しましては、館内掲示板又はホームページにてご確認いただけます。
●🔰マークは初めての方でも安心なレッスンです。
●19時以降のレギュラースタジオのレッスンは暗闇スタジオとして運営します。
●レッスン内容、担当者など予告無く変更することがございます。

※プログラムは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。