



スプレッシュ スマーク伊勢崎

スタジオタイムスケジュール

2019年1月~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	A studio	落着ホットstudio	ジ ム	A studio	落着ホットstudio	ジ ム	A studio	落着ホットstudio	ジ ム	休館日	A studio	落着ホットstudio	ジ ム	A studio	落着ホットstudio	ジ ム	A studio	落着ホットstudio	ジ ム
10:00																			
10:30	U-BOUND 10:30~11:15 NAGISA	ホット骨盤ヨガ 10:30~11:00 島田 のり子	パーフェクトストレッチ 10:30~11:00 STAFF	NEW U-BOUND 10:30~11:00 荒木 祥宅	NEW モムちゃん フィットネス 10:30~11:15 KUMI		ステップ入門 10:30~11:00 藤谷 久美子	姿勢改善ボールストレッチ 10:30~11:00 YURIKO			エアロスタート 10:30~11:00 大塚 深真	ホットリラックスヨガ 10:30~11:00 Fumiko	パーフェクトストレッチ 10:30~11:00 STAFF	ヨガ 10:30~11:15 YURIKO	ホットリラックスヨガ 10:30~11:15 ERI	フィットネス 10:30~11:15 新井 昌美	オナジエアロバム 10:30~11:15 藤谷 久美子	ホット骨盤ヨガ 10:30~11:15 新井 昌美	
11:00	フィットネス 11:30~12:00 NAGISA	リンパホットヨガ 11:15~12:00 島田 のり子	筋膜リリース 11:15~11:45 STAFF	やさしいバレトン 11:15~12:00 片倉 早希	姿勢改善ボールストレッチ 11:30~12:00 STAFF		リトモス 11:15~12:15 KAZU	リンパホットヨガ 11:15~12:00 YURIKO	筋膜リリース 11:15~11:45 STAFF		Fatburn Extreme 11:15~12:00 大塚 深真	ホット骨盤ヨガ 11:15~12:00 Fumiko	筋膜リリース 11:15~11:45 STAFF	ラディカルパワー 11:30~12:15 清水 蓮	ホット骨盤ヨガ 11:30~12:15 YURIKO	フィットネス 11:30~12:15 新井 昌美	U-BOUND 11:30~12:15 NAGISA	リンパホットヨガ 11:30~12:15 新井 昌美	
12:00																			
12:30	ZUMBA 12:15~13:00 関口 真実	ホットリラックスヨガ 12:15~13:00 島田 のり子	フィットネス 12:15~12:30 STAFF	エアロスタート 12:15~12:45 片倉 早希	ホット骨盤ヨガ 12:15~12:45 MIDORI		U-BOUND 12:30~13:15 二見 悠亮	アンチエイジング ホットヨガ 12:30~13:15 YURIKO	フィットネス 12:30~12:45 STAFF		スロートレーニング 12:15~12:45 STAFF	ホットダイエットヨガ 12:15~12:45 金子 真由美	筋膜リリース 12:30~13:15 STAFF	骨盤ストレッチ 12:30~13:15 相沢 いづみ	ホットリラックスヨガ 12:30~13:15 YURIKO	フィットネス 12:30~13:00 NAGISA	姿勢改善ボールストレッチ 12:30~13:00 STAFF	ホット骨盤ヨガ 12:30~13:00 STAFF	
13:00																			
13:30		アンチエイジングホットヨガ 13:15~13:45 Fumiko	筋膜リリース 13:00~13:30 STAFF	ピラティス 13:00~13:45 HIRO	ホットリラックスヨガ 13:00~13:45 MIDORI		体幹トレーニング 13:30~14:00 STAFF	ホットリラックスヨガ 13:30~14:00 MIDORI			ヨガ 13:00~13:45 島田 のり子	ホットリラックスヨガ 13:00~13:45 金子 真由美	フィットネス 13:00~13:15 STAFF	エアロ入門 13:30~14:00 相沢 いづみ	ホットヨガ 13:30~14:00 YURIKO	フィットネス 13:15~13:45 NAGISA	姿勢改善ボールストレッチ 13:15~13:45 STAFF	ホットリラックスヨガ 13:15~13:45 NAGISA	
14:00	メガダンス 13:30~14:30 JUN	ホット骨盤ヨガ 14:00~14:45 Fumiko	フィットネス 14:00~14:15 STAFF	ヨガ 14:00~14:45 相沢 いづみ	ホットヨガ 14:00~14:30 MIDORI			ホット全身調整ヨガ 14:15~15:00 MIDORI											
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	スロートレーニング 19:00~19:30 STAFF	屋内ドレックスヨガ 19:00~19:30 YURIKO	筋膜リリース 19:00~19:30 STAFF	体幹トレーニング 19:00~19:30 STAFF	ピラティス 19:00~19:30 島田 久美子		フィットネス 19:00~19:30 島田 南	リンパホットヨガ 19:00~19:30 島田 のり子	フィットネス 19:15~19:30 STAFF		Fatburn Extreme 19:00~19:45 大塚 深真	姿勢改善ボールストレッチ 19:15~19:45 STAFF	フィットネス 19:30~19:45 STAFF	リトモス 18:30~19:15 KAZU	ホットリラックスヨガ 14:45~15:15 安藤 ゆかり	ホットダイエットヨガ 15:30~16:15 安藤 ゆかり	リンパホットヨガ 16:30~17:15 YUUNA	ホット骨盤ヨガ 17:30~18:15 YUUNA	
19:30																			
20:00	パワーカーディオ 19:45~20:15 清水 蓮	ホット骨盤ヨガ 19:45~20:15 YURIKO	フィットネス 19:45~20:00 STAFF	フィットネス 19:45~20:30 島田 南	リンパホットヨガ 19:45~20:30 菊池 朱美		メガダンス60 19:45~20:45 JUN	ホットピラティス 19:45~20:30 島田 のり子	筋膜リリース 19:45~20:15 STAFF		姿勢改善ボールストレッチ 19:45~20:30 STAFF	ホットピラティス 20:00~20:45 大塚 深真	フィットネス 19:30~19:45 STAFF	U-BOUND 19:30~20:00 荒木 祥宅	ホットリラックスヨガ 14:45~15:15 安藤 ゆかり	ホットダイエットヨガ 15:30~16:15 安藤 ゆかり	リンパホットヨガ 16:30~17:15 YUUNA	ホット骨盤ヨガ 17:30~18:15 YUUNA	
20:30	NEW HIP HOP 20:30~21:15 YU-TO	アンチエイジングホットヨガ 20:30~21:15 新井 昌美	筋膜リリース 20:30~20:45 STAFF	NEW U-BOUND 20:45~21:30 長壁 海斗	ホット骨盤ヨガ 20:45~21:30 YUUNA		フラ 21:00~21:45 JUNKO	ホット骨盤ヨガ 21:00~21:45 KANAKO	フィットネス 20:30~20:45 STAFF		パワーカーディオ 20:00~20:45 清水 蓮	ホットピラティス 20:00~20:45 大塚 深真	フィットネス 20:30~20:45 STAFF						
21:00	NEW U-BOUND 21:30~22:00 長壁 海斗		姿勢改善ボールストレッチ 21:45~22:15 STAFF																
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

メンテナンス 木曜日

※施設点検・清掃のためご利用いただけません。

営業時間
 月~水・金 / 10:00-23:00
 土 / 10:00-21:00
 日・祝日 / 10:00-20:00
 定休日:木曜日・年末年始

- ★レッスンの開始 10 分以降のレッスン参加は、危険なため禁止とさせていただきます。
- ★□マークのついているレッスンは定員制のため、整理券が必要となります。レッスン開始 30 分前よりジムカウンターにて整理券をお配りしております。
- ★♥マークが付いているレッスンは、初心者向けのレッスンです。スタジオレッスンが初めての方でも、安心してご参加いただけるクラス構成となっております。
- ★クラス変更・インストラクターの代行・祝日レッスンに関しては、館内掲示とホームページ（トップページ）にてご案内いたしますので、ご確認ください。
- ★ホットヨガを受講の際はバスタオルとお飲み物を、その他のホットプログラムを受講の際はタオルとお飲み物をお持ちください。
- ★毎週日曜の週替わりレッスンは、レッスン内容・担当者が替わります。店内掲示物またはホームページにてご確認ください。