



FREE

月〔 MON 〕	火〔 TUE 〕	水〔 WED 〕	木〔 THU 〕	金〔 FRI 〕	土〔 SAT 〕	日〔 SUN 〕
スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10		休館日	10月末にて終了		10	
10:15-11:00 ヨガ45 河内	10:15-11:00 機能改善ヨガ 中道		10:15-11:00 ヨガ45 松田	10:15-11:15 自動整体 小林	10:15-11:15 クラシックバレエ 平古場	10:30-11:45 ヨガ75 Momo
11:15-12:00 エアロ入門 河内	11:15-11:45 かんたんエアロ 佐々木(皓)		11:15-12:00 コアシェイプEX45 スタッフ	11:30-12:15 ステップ初中級 小林	11:30-12:15 ステップ初級 水本	
12:15-12:45 ヒップアップEX30 スタッフ	12:00-12:30 かんたんステップ 佐々木(皓)		12:15-12:45 UBOUND®30 スタッフ	12:30-13:15 肩こり・腰痛改善ピラテス 長宗	12:30-13:15 エアロ初級 水本	12:00-13:00 SALSATION® masashi
13:00-13:45 FIGHT DO®45 見神	12:45-13:15 RADICAL POWER®30 見神		13:00-13:45 姿勢改善ピラテス yae	13:30-14:15 RADICAL POWER®45 見神	13:30-14:00 筋膜リリースストレッチ	13:15-14:00 コアシェイプEX45 スタッフ
14:00-14:45 ステップ初中級 東山	13:30-14:15 ヨガ45 松田		14:00-15:00 SALSATION® Geppon	14:30-15:00 UBOUND®30 スタッフ	14:15-14:45 RADICAL POWER®30 見神	14:15-15:00 UBOUND®45 スタッフ
15:00-15:45 エアロ初中級 東山	14:30-15:30 フラダンス 別所				15:00-15:45 FIGHT DO®45 見神	15:15-15:45 ストレッチポールEX
			16:15-17:15 キッズスクール biima sports 【年少・年中クラス】			
			17:30-18:30 キッズスクール biima sports 【年長・小学生クラス】			
18:30-19:00 ヒップアップEX30 スタッフ				18:30-19:00 かんたんエアロ 佐々木(皓)		
19:15-20:00 ヨガ45 AKINA	19:15-20:00 HIITボディメイク 見神	19:15-20:00 姿勢改善EX 末永	19:15-20:00 コアシェイプEX45 スタッフ			
20:15-21:15 SALSATION® Geppon	20:15-21:00 RADICAL POWER®45 見神	20:15-21:00 FIGHT DO®45 見神	20:15-21:00 UBOUND®45 スタッフ			

【レッスンの代行・休講について】
教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により内容変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用アプリまたは公式HPにてお知らせいたします。

18【祝日のスケジュールについて】
祝日の際、スケジュールは各曜日の17:00(終了時刻)までのスケジュールとなります。スケジュール内容は専用アプリ・館内掲示板・HPにてご確認ください。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用アプリ(Smart Hello)からの予約となり※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細は専用アプリ、または公式HPをご覧ください。

力の湯フィットネス スパーゴ伏見
075-606-1170
定休日/毎週水曜・年末年始(12/29-1/3)

力の湯フィットネス spago 伏見

【レッスンの代行・休講について】

教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により内容変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用アプリまたは公式HPにてお知らせいたします。

18【祝日のスケジュールについて】

祝日の際、スケジュールは各曜日の17:00(終了時刻)までのスケジュールとなります。スケジュール内容は専用アプリ・館内掲示板・HPにてご確認ください。

【教室はすべて予約制です】

すべてのレッスンプログラムの予約は、専用アプリ(Smart Hello)からの予約となります。
※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】

スタジオレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】

台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細は専用アプリ、または公式HPをご覧ください。

力の湯フィットネス スパゴ伏見
075-606-1170
定休日/毎週水曜・年末年始(12/29-1/3)