

愛子 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年10月22日～

MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク
10	10:15~10:45 はじめてエアロ 橋本(維)		10:00~11:00 フラダンス 高橋(典)			10:10~10:55 BODYBALANCE 45 川畑	10:30~11:00 シェイプクラス 鈴木(健)		10:15~11:00 バレトン 鈴木(み)	10:30~11:15 ホット骨盤ケア 橋本(維)		10:30~11:00 リズム体操 江澤								
11	11:00~11:50 ボディポテンシャル トレーニング 橋本(維)		11:15~12:00 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	10:30~11:30 ホットヨガ60 小野寺(ゆ)		11:10~12:00 ウォーキング50 川畑	11:15~12:15 ヨガ 今野(由賀利)		11:20~12:20 ファンダメンタル1 (有料) 鈴木(み)	11:45~12:30 ホットヨガストレッチ 本堂		11:15~11:45 CKWORK 小滝	11:30~12:15 ホットピラティス 里館		11:00~11:45 ズンバ 森	11:00~11:45 ホットヨガ 酒井				
12	12:10~12:55 ズンバ 森		12:20~13:05 BODYPUMP 45 重泉	12:00~12:45 ホットヨガ 川畑		12:15~13:00 Group Groove 45 森	12:45~13:30 ピラティス 滑川		12:40~13:10 Group Fight 30 佐々木(康)	13:00~14:00 ホットヨガ60 石堂		12:00~12:45 ズンバ 小野		12:45~13:15 R30 里館	12:00~12:45 バイラバイラ45 酒井	12:15~12:45 ホットシェイプクラス 鈴木(健)		12:00~12:45 Group Groove 45 森		
1	13:05~13:55 ウォーキング50 大友		13:20~13:50 BODYBALANCE 30 川畑	13:15~14:00 ホットピラティス 江澤		13:15~13:45 BODYCOMBAT 30 鈴木(健)			13:30~14:15 BODYPUMP 45 三上	13:30~14:00 ホットヨガ60 本堂		13:00~13:45 BODYPUMP 45 小滝	13:00~13:45 ホットヨガ 小野		13:00~13:45 BODYATTACK 45 木村(沙)	13:30~14:15 ホットヨガ 佐藤(美)		13:00~13:45 ホットヨガ (☆)		
2	14:10~14:40 BODYPUMP 30 本堂		14:10~14:40 GRIT 中村	14:30~15:15 ホットピラティス 江澤		14:00~14:45 バイラバイラ45 滑川	14:00~14:45 バレトン 片岡		14:30~15:15 バイラバイラ45 佐川	14:30~15:15 ホットピラティス 畑中		14:00~14:30 BODYCOMBAT 30 鈴木(彩)	14:30~15:15 ホットピラティス 八木澤		14:00~14:30 GRIT 鈴木(健)			13:30~14:15 週替りレッスン (☆)		
3	15:00~15:45 BODYCOMBAT 45 設楽		15:00~15:30 BODYCOMBAT 30 設楽	15:00~15:30 ホットヨガストレッチ 鈴木(健)		15:10~15:40 BODYATTACK 30 片岡	15:15~16:00 リンバウアストレッチ 本堂		15:35~16:35 リストラティブヨガ (有料) 佐川			14:45~15:15 BODYATTACK 30 木村(沙)	14:45~15:30 ホットピラティス 八木澤		14:45~15:30 バレトン 峰村			15:00~15:45 週替りレッスン (☆)		
4			16:00~17:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) YOKO			15:50~16:50 キッズ新種真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)			16:50~17:50 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)			15:30~16:30 ファンダメンタル1 (有料) 山内		16:00~16:45 BODYCOMBAT 45 (☆)				16:30~17:15 ホットピラティス (☆)		
5			17:05~18:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO			16:55~17:55 キッズ新種真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)												17:00~17:45 週替りレッスン (☆)		
6																				
7	18:45~19:30 Group Centery 45 大戸		18:45~19:30 Group Fight 45 中村	18:45~19:30 Group Centery 45 佐藤(太)		18:30~19:30 ファンダメンタル1 (有料) 鈴木(み)	18:45~19:30 ホットピラティス 重泉		18:30~19:00 R30 鈴木(健)	18:30~19:15 BODYPUMP 45 三上	18:45~19:30 ホットヨガ 釘持	18:30~19:00 BODYCOMBAT 30 鈴木(彩)	18:45~19:30 ホット骨盤ケア 橋本(維)		18:30~19:15 Group Groove 45 (☆)	18:45~19:30 ホットヨガ 大戸				
8	19:45~20:15 BODYPUMP 30 重泉		19:45~20:15 GRIT 鈴木(健)	19:50~20:35 ヨガ45 佐藤(麗)		19:45~20:30 Group Groove 45 本堂	19:50~20:35 ホットアロマ リラクゼーション 鈴木(み)		19:30~20:15 Group Centery 45 佐々木(康)	19:50~20:35 ホットピラティス 畑中		19:20~20:20 リストラティブヨガ (有料) 山内	19:50~20:35 ホットヨガ 今野(由賀利)		19:30~20:15 BODYPUMP 45 小滝	19:45~20:30 ホットヨガストレッチ (☆)				
9	20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽		20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽			20:45~21:30 BODYPUMP 45 重泉	21:00~21:45 ホットヨガストレッチ 本堂		20:30~21:15 ズンバ 菊田	21:00~21:45 ホットヨガ 釘持		20:40~21:25 BODYATTACK 45 山内	21:00~21:45 ホットヨガ (☆)							
10	21:30~22:15 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		21:30~22:15 バイラバイラ45 八木澤			21:45~22:15 BODYATTACK 30 片岡			21:30~22:00 GRIT 三上			21:40~22:10 BODYPUMP 30 木村(沙)								

(☆)は毎週担当者が変わります。NEW 増設したクラス、新スタートのクラスです。ぜひご参加下さい。●レッスン内容・時間・担当が変更になったクラスです。ご注意ください。予約制のクラスです。開始1時間30分前から予約受付となります。
※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。[パソコン用ホームページURL] <http://www.sportsclub.co.jp/> [携帯電話用ホームページURL] <http://www.sportsclub.co.jp/gs/>