

愛子 レッスンプログラム タイムスケジュール

2019年2月1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		10:00~10:30 ホットストレッチ 江澤		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	10:15~10:45 はじめてエアロ 橋本(維)			11:15~12:00 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	10:30~11:30 ホットヨガ60 大島		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2 (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	11:00~11:50 ボディポンシャル トレーニング 橋本(維)	11:00~11:30 ホットピラティス30 江澤		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 橋本(裕)		12:00~12:45 Group Groove 45 森						
13	12:10~12:55 ズンバ 森	12:00~12:45 ホットヨガ 大友		13:20~13:50 BODYBALANCE 30 川畑	13:15~14:00 ホットヨガ 大島		13:15~13:45 BODYCOMBAT 30 鈴木(健)	14:00~14:45 バイラバイラ45 滑川	14:00~14:45 バレトン 片岡		13:30~14:15 BODYPUMP 45 三上	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	15:00~15:30 R30 佐々木(康)		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 木村(沙)	13:30~14:15 ホットヨガ 佐藤(美)					
14	13:05~13:55 ウォーキング50 大友	13:15~14:00 ホットヨガ 大島	14:00~14:30 R30 鈴木(彩)	14:30~15:15 ホットピラティス 設楽	14:00~14:45 GRIT 中村		14:00~14:45 RPM 本堂	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	16:50~17:50 キッズバレエ (3才~8才) (有料) 佐藤(玲)	17:30~18:15 Group Centergy 45 大戸	18:30~19:00 RPM 本堂		14:45~15:15 BODYATTACK 30 木村(沙)	14:00~14:30 CKWORK 橋本(裕)		14:30~15:15 ホットピラティス 畑中	15:00~15:45 ホットピラティス (☆)	15:00~15:45 週替りレッスン (☆)	14:30~15:15 ホットピラティス (☆)			
15	14:10~14:40 BODYPUMP 30 橋本(裕)	14:30~15:15 ホットヨガ 畑中		15:00~15:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	15:00~15:30 キッズヒップホップ (6才~8才) (有料) YOKO		16:50~17:50 キッズバレエ (3才~8才) (有料) 佐藤(玲)	16:55~17:55 キッズ新種真空手 (5才~8才) (有料) 佐々木(辰)	17:05~17:55 キッズヒップホップ (9才~12才) (有料) YOKO		18:30~19:15 BODYPUMP 45 三上	18:45~19:30 ホットヨガ 鋼持	19:30~20:15 R30 片岡	19:30~20:15 Group Centergy 45 佐々木(康)	19:50~20:35 ホットピラティス 畑中	19:20~20:20 週替りレッスン 山内	19:50~20:35 ホットヨガ 今野(由賀利)		18:45~19:30 Group Groove 45 (☆)	18:45~19:30 ホットヨガ 大戸	17:00~17:45 週替りレッスン (☆)	16:30~17:15 ホットピラティス (☆)			
16	15:00~15:45 BODYCOMBAT 45 設楽	15:00~15:45 ホットヨガ 畑中		16:00~17:00 キッズヒップホップ (6才~8才) (有料) YOKO	16:00~17:00 キッズヒップホップ (6才~8才) (有料) YOKO		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	19:30~20:00 R30 片岡	19:30~20:15 Group Centergy 45 佐々木(康)	19:50~20:35 ホットピラティス 畑中	20:30~21:15 ズンバ 菊田	21:00~21:45 ホットヨガ 鋼持	21:30~22:00 GRIT 三上	20:40~21:25 BODYATTACK 45 山内	21:00~21:45 ホットヨガ (☆)		17:30~18:15 Group Centergy 45 大戸	17:30~18:15 ホットピラティス 佐藤(美)	16:00~16:45 BODYCOMBAT 45 (☆)	16:30~17:15 ホットピラティス (☆)				
17	18:45~19:30 Group Centergy 45 大戸	18:30~19:15 ホットピラティス 重泉	19:00~19:30 R30 鈴木(彩)	18:45~19:30 Group Fight 45 中村	18:45~19:30 Group Centergy 45 佐藤(太)		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 Centergy 45 佐々木(康)	19:50~20:35 ホットピラティス 畑中	20:30~21:15 ズンバ 菊田	21:00~21:45 ホットヨガ 鋼持	21:30~22:00 GRIT 三上	20:40~21:25 BODYATTACK 45 山内	21:00~21:45 ホットヨガ (☆)		18:30~19:15 Group Groove 45 (☆)	18:45~19:30 ホットヨガ 大戸	17:30~18:15 Group Centergy 45 大戸	17:30~18:15 ホットピラティス 佐藤(美)	16:30~17:15 ホットピラティス (☆)				
18	19:45~20:15 BODYPUMP 30 重泉	19:50~20:35 ホットヨガ 大戸		20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽	20:30~21:15 ヨガ45 佐藤(麗)		20:45~21:30 BODYPUMP 45 重泉	21:00~21:45 ホットピラティス 本堂	21:30~22:00 GRIT 三上	21:45~22:15 BODYATTACK 30 片岡								19:45~20:15 GRIT 小野寺(将)	19:50~20:35 ヨガ45 佐藤(麗)	19:30~20:15 BODYPUMP 45 小滝	19:45~20:30 ホットヨガ 鋼持	19:00~19:30 R30 鈴木(彩)	19:30~20:15 BODYPUMP 45 小滝	19:45~20:30 ホットピラティス (☆)	
19	20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽	21:00~21:45 ホットヨガ 畑中		21:30~22:15 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	21:00~21:45 ピラティス 中村		21:45~22:15 BODYATTACK 30 片岡												20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽	21:00~21:45 ホットヨガ 畑中	21:30~22:15 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	21:00~21:45 ピラティス 中村	21:30~22:15 BODYATTACK 30 片岡	21:00~21:45 ホットヨガ (☆)	
20	21:30~22:15 BODYJAM 45 伊藤(鈴)																								
21																									
22																									

(☆)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/>