

愛子 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年10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		
10:00~10:30 ホットストレッチ 江澤	10:00~11:00 フラダンス 高橋(典)		10:00~11:00 フラダンス 高橋(典)	10:30~11:30 ホットヨガ60 小野寺(ゆ)		10:20~10:50 シェイプクラス 鈴木(健)	10:15~11:00 川畑		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										
10:15~10:45 はじめてエアロ 橋本(維)			11:15~12:00 BODYJAM 45 伊藤(鈴)			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						
11:00~11:50 ボディポテンシャル トレーニング 橋本(維)	11:00~11:30 ホットピラティス30 江澤		12:00~12:45 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 ズンバ 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				
12:10~12:55 ズンバ 森	12:00~12:45 ホットヨガ 大友		12:20~13:05 BODYPUMP 45 重泉			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 BODYATTACK 45 木村(沙)	13:30~14:15 ホットヨガ 佐藤(美)			
13:05~13:50 歩いてシェイプ45 大友	13:15~14:00 ホットヨガ 大島	13:00~13:30 R30 鈴木(彩)	13:20~13:50 BODYBALANCE 30 川畑	13:15~14:00 ホットピラティス 江澤	13:30~14:00 R30 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		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)			14:00~14:30 GRIT 鈴木(健)				
14:10~14:40 BODYPUMP 30 本堂	14:30~15:15 ホットヨガストレッチ 畑中	14:30~15:00 R30 鈴木(彩)	14:10~14:40 GRIT 田澤	14:30~15:15 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 リンバケアストレッチ 本堂		15:35~16:35 リストラティブヨガ (有料) 佐川	15:00~15:30 R30 佐々木(康)		14:45~15:15 BODYATTACK 30 木村(沙)		15:30~16:30 ファンダメンタル1 (有料) 山内		14:45~15:30 バレトン 峰村						
15:00~15:45 BODYCOMBAT 45 設楽			15:00~15:30 Group Fight 30 中村			9月体験会開催 15:50~16:50 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)			9月体験会開催 16:50~17:50 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)			16:00~16:45 BODYCOMBAT 45 (☆)										
			9月体験会開催 17:05~18:05 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) YOKO			9月体験会開催 16:55~17:55 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)																
			18:30~19:15 ホットピラティス 重泉			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		18:30~19:15 BODYPUMP 45 三上	18:45~19:30 ホットヨガ 鉦持		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 Centergy 45 大戸	18:45~19:30 Group Groove 45 (☆)	18:45~19:30 ホットヨガ 大戸					
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		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 (☆)						
19:45~20:15 BODYPUMP 30 重泉	19:50~20:35 ホットヨガ 大戸		19:45~20:15 GRIT 鈴木(健)	19:50~20:35 ヨガ45 佐藤(麗)		20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 田澤	21:00~21:45 リンバケアストレッチ 鈴木(健)		20:00~20:30 R30 片岡	20:30~21:15 ズンバ 菊田		20:40~21:25 BODYATTACK 45 山内	21:00~21:45 ホットヨガ (☆)		21:30~22:10 BODYPUMP 30 木村(沙)							
20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 設楽	21:00~21:45 ホットピラティス 本堂		20:30~21:15 BODYCOMBAT 45 田澤	21:00~21:45 リンバケアストレッチ 鈴木(健)		21:45~22:15 BODYATTACK 30 片岡			21:30~22:00 GRIT 三上													
21:30~22:15 BODYJAM 45 伊藤(鈴)			21:30~22:15 バイラバイラ45 八木澤																			

(☆)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/>