

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2017年10月1日～

MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)				
第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30		
			10:00~11:00 フラダンス 相田	10:15~10:45 バレトンショート 鈴木(み)		10:30~11:20 ウォーク&ジョグソフト 佐藤(か)	10:10~11:10 ヨガ 八木澤		10:30~11:20 ウォーキング50 大友	10:15~10:45 機能改善ヨガ 西野												
10:10~10:40 はじめてエアロ 菊田(敦)			11:15~11:45 青竹エクササイズ 鈴木(み)	11:00~11:45 バイラバイラ45 滑川		11:40~12:25 ズンバ 佐藤(か)	11:40~12:40 ズンバ 早坂(の)		11:35~12:25 ボディトーンニング 西野	11:00~11:45 バイラバイラ45 八木澤	11:00~2:00 サーキット トレーニング							11:00~11:50 ウォーキング50 嶋守	11:00~11:45 BODYBALANCE 45 八木澤	11:00~12:00 ダンスミックス 佐川	11:00~11:45 歩いてシェイプ45 峰村	
10:50~11:20 ズンバ30 菊田(敦)	10:45~11:15 アロマストレッチ 浅倉		12:00~12:50 ウォーキング50 大戸	12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~2:30 サーキット トレーニング	12:40~1:30 ウォーキング50 笹田	12:55~1:25 BODYJAM 30 小関		12:40~1:40 BODYJAM 嶋守	12:00~12:45 ピラティス 大友								12:10~12:40 グラビティグループ (☆)	12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:15~12:45 グラビティグループ 佐川	12:10~12:50 アロマ リラクゼーション 熊谷	
11:35~12:05 BODYJAM 30 小関	11:30~12:15 バレトン 渡邊	12:00~2:30 サーキット トレーニング	1:00~1:45 ヨガ45 畑中	1:00~2:00 気功 鎌田		1:45~2:45 ダンスミックス 佐川	1:40~2:10 BODYPUMP 30 阿部(祐)	1:45~2:15 R30 佐々木(康)	2:00~3:00 社交ダンス 桜中	1:00~1:30 Group Core 小野寺(将)								1:00~1:30 BODYPUMP 30 小関	1:00~1:45 Group Fight 45 吉田	12:50~1:20 グラビティピラティス 佐川	1:15~2:15 ヨガ 佐藤(麗)	
12:20~12:50 BODYATTACK 30 木村	12:30~1:30 BODYBALANCE 八木澤		2:00~2:30 BODYCOMBAT 30 田澤	2:15~3:00 バレトン 金澤		3:00~4:00 バイラバイラ マスター 甲羽	3:15~3:45 ViPR Workout 阿部(祐)		3:15~3:45 BODYPUMP 30 小野寺(将)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)								1:45~2:15 CXWORK 小滝	2:00~3:00 BODYJAM 嶋守	1:40~2:25 週替りレッスン (☆)	2:30~3:15 ヨガ 佐藤(麗)	
1:05~1:35 ボディポテンシャル トレーニング30 板垣	1:45~2:15 BODYCOMBAT 30 里館		3:30~4:30 キッズチアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	3:15~4:00 Group Groove 45 畑中		4:00~5:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) 甲羽	4:00~5:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) 甲羽		4:00~5:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)								2:30~3:15 バレトン 清水	3:20~4:05 フィットネスヨガ 八木澤	2:40~3:25 週替りレッスン (☆)	2:30~3:15 ピラティス 小野	
1:50~2:20 ViPR Workout 阿部(祐)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		4:45~5:45 キッズチアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)	4:30~4:30 キッズチアダンス <3才~5才> (有料) 畑中		4:20~4:50 グラビティグループ 甲羽	5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO		5:05~6:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)	3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)								3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(将)	3:20~4:05 フィットネスヨガ 八木澤	3:40~4:30 ベアシックジョグ (☆)		
2:35~3:20 BODYPUMP 45 小野寺(将)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		6:45~7:30 バレトン 小関	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		7:30~8:15 バイラバイラ45 甲羽	7:00~8:00 サーキット トレーニング		7:00~7:45 BODYJAM 45 小関	4:20~4:50 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)								4:30~5:30 バイラバイラ マスター 八木澤	4:20~5:20 BODYCOMBAT 吉田	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)		
3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(将)	5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		7:00~7:30 サーキット トレーニング	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		8:00~8:30 R30 里館			7:00~7:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	5:45~6:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)								5:45~8:30 競技スクール	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)			
4:20~4:50 グラビティグループ 小関	7:00~7:45 Group Fight 45 金澤	7:00~8:00 サーキット トレーニング	8:00~8:45 Group Groove 45 畑中	8:00~8:45 Group Groove 45 畑中		8:30~9:30 BODYJAM 小関			8:00~8:30 BODYPUMP 30 小野寺(将)	6:30~7:30 サーキット トレーニング								7:00~7:30 R30 小野寺(将)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)			
7:15~7:45 ViPR Workout 小野寺(将)	8:00~8:45 BODYATTACK 45 小関		8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORK 里館		9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)			8:25~8:55 CXWORK 阿部(祐)	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)								8:00~8:30 BODYPUMP 30 小野寺(将)	8:30~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(美)			
8:00~8:30 CXWORK 阿部(祐)	8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(将)								8:45~9:30 バイラバイラ45 小関													
8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(将)	9:00~9:45 ヒップホップ45 二階堂																					

休館日

(☆)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。ご注意下さい。📅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/>