

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年4月3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)			10:10~11:10 ヨガ 八木澤			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)						10:30~11:20 ウォーク&ジョグソフト 佐藤(か)			10:30~11:20 ウォーキング50 大友											
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		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				11:00~1:30 サーキット トレーニング		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	
11:35~12:05 BODYJAM 30 甲羽	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	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	11:40~12:25 ズンバ 佐藤(か)	11:40~12:40 BODYCOMBAT 早坂(の)		11:35~12:25 ボディトーン 西野	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	12:00~2:00 サーキット トレーニング	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		
12:20~12:50 BODYATTACK 30 木村(沙)	12:30~1:30 BODYBALANCE 八木澤		1:00~1:30 BODYCOMBAT 30 田澤	1:00~2:00 気功 鎌田		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	1:00~1:30 GRIT 小野寺(将)				1:00~1:30 BODYPUMP 30 小滝	1:00~1:45 Group Fight 45 吉田		1:00~1:30 グラビティピラティス 佐川	1:15~2:15 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		1:45~2:30 ヨガ45 畑中	2:15~3:00 バレトン 金澤		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	1:45~2:30 ヨガ45 松森				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 ピラティス 小野		
2:35~3:20 BODYPUMP 45 木村(沙)	2:30~3:15 バイラバイラ45 甲羽		2:45~3:15 GRIT 田澤	3:15~4:00 Group Groove 45 山内		3:00~4:00 バイラバイラ マスター 甲羽	2:30~3:00 バレトン スタンディングフロ 鈴木(み)	3:15~3:45 ViPR Workout 阿部(祐)	3:15~3:45 Group Core 小野寺(将)	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 (☆)	3:40~4:30 ベージュジョグ (☆)		
3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(将)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~5才> 佐藤(玲)		3:30~4:30 キッズアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	4:45~5:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)		4:20~4:50 グラビティグループ 甲羽	4:00~5:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) YOKO	5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO	4:00~5:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)				3:30~4:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	4:20~5:20 サーキット トレーニング 吉田	4:00~6:00 サーキット トレーニング	3:40~4:30 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)		
4:20~4:50 グラビティグループ 甲羽	5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12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)		6:30~7:15 ズンバ 森(路)	6:45~7:15 Group Fight 30 甲羽	7:00~8:00 サーキット トレーニング	4:20~4:50 BODYCOMBAT 30 園分	5:05~6:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)				4:30~5:30 バイラバイラ マスター 八木澤	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)		4:45~5:30 週替りレッスン (☆)			
7:15~7:45 GRIT 小野寺(将)	7:00~7:45 Group Fight 45 金澤	7:00~8:00 サーキット トレーニング	7:45~8:30 BODYATTACK 45 山内	8:00~8:45 Group Groove 45 畑中	6:30~7:30 サーキット トレーニング	7:30~8:15 バレトン 金澤	7:25~8:10 バイラバイラ45 甲羽	7:00~8:00 サーキット トレーニング	5:45~6:05 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	7:00~7:45 BODYJAM 45 小関	7:00~7:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	7:00~7:30 R30 小野寺(将)		5:45~8:30 競技スクール	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)					
8:00~8:30 CXWORK 阿部(祐)	8:00~8:45 バイラバイラ45 甲羽		8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORK 里館		8:30~9:30 BODYJAM 小関	8:25~8:55 CXWORK 阿部(祐)	8:30~9:30 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)	8:00~8:30 GRIT 小野寺(将)	7:45~8:15 CXWORK 阿部(祐)	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)									
8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(将)	9:00~9:45 ヒップホップ45 二階堂								8:45~9:30 バイラバイラ45 小関											

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/>