

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2017年7月10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 歩いてシェイプ45 滑川		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 (☆) 滑川	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	1:00~1:30 リンパケア ストレッチ30 木村	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)	1:00~1:30 Group Core 小野寺(将)								1:00~1:30 BODYPUMP 30 小滝	1:00~1:45 ラテンエクサプレス コンサルサ 佐々木(知)	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 Group Fight テクニック 吉田(周)	12:30~1:30 BODYBALANCE 八木澤		1:45~2:15 BODYCOMBAT 30 佐々木(康)	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	3:40~2:10 BODYPUMP 30 阿部(祐)		2:00~3:00 社交ダンス 桜中	1:45~2:30 ヨガ45 松森								1:45~2:15 CXWORKX 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		2:30~3:15 Group Centergy 45 佐々木(康)	3:15~4:00 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		3:15~3:45 VIPR Workout 阿部(祐)	3:15~3:45 VIPR Workout 阿部(祐)		2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)								2:30~3:15 BODYJAM 嶋守	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	
2:35~3:20 BODYPUMP 45 小野寺(将)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		3:30~4:30 キッズチアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	4:15~4:45 BODYATTACK 30 木村		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		3:15~3:45 BODYPUMP 30 小野寺(将)	3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)								2:30~3:15 BODYJAM 嶋守	3:20~4:05 フィットネスヨガ 八木澤	3:40~4:30 ベーシックジョグ 早坂(の)	3:40~4:30 ピラティス 小野	
3:35~4:05 BOSUショート 阿部(祐)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		4:45~5:45 キッズチアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)			6:30~7:15 週替りレッスン (☆)	6:45~7:15 Group Fight テクニック 甲羽		4:00~5:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	4:20~4:50 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)								3:30~4:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	4:20~5:20 BODYCOMBAT 吉田(周)	4:00~6:00 サーキット トレーニング	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	
4:20~4:50 グラビティグループ 小野寺(将)	4:20~4:50 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		6:30~7:30 サーキット トレーニング	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		7:30~8:15 バレトン 金澤	7:25~8:10 バイラバイラ45 甲羽		4:20~5:00 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)	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 (☆)	5:45~6:40 週替りレッスン (☆)	5:45~6:40 週替りレッスン (☆)	
5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)	5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		7:00~8:00 サーキット トレーニング	7:45~8:30 BODYATTACK 45 木村		8:00~8:30 R30 里館	8:25~8:55 CXWORKX 阿部(祐)		5:05~6:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)	5:05~6:05 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	7:00~7:30 R30 小野寺(将)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)	
7:15~7:45 VIPR Workout 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	8:00~8:45 歩いてシェイプ45 笹田	8:00~8:45 歩いてシェイプ45 笹田		8:30~9:30 BODYJAM 小関	9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)		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)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)	7:00~7:30 週替りレッスン (☆)	
8:00~8:30 CXWORKX 阿部(祐)	8:00~8:45 BODYATTACK 45 小関		8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORKX 里館					8:00~8:30 BODYPUMP 30 小野寺(将)	7:45~8:15 CXWORKX 阿部(祐)								8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(将)	9:00~9:45 ヒップホップ45 二階堂			
8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(将)	9:00~9:45 ヒップホップ45 二階堂								8:25~8:55 CXWORKX 阿部(祐)	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)												

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/>