

# 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年7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<br>フラダンス<br>相田                       | 10:15~10:45<br>バレトンショート<br>鈴木(み)                  |                               | 10:30~11:20<br>ウォーク&ジョグソフト<br>佐藤(か)                | 10:10~11:10<br>ヨガ<br>八木澤                           |           | 10:30~11:20<br>ウォーキング50<br>大友                      | 10:15~10:45<br>機能改善ヨガ<br>西野                         |                               |         |        |           |                                    |  |                               |                                |                                      |           |
| 10:10~10:40<br>はじめてエアロ<br>菊田             |                                   |                              | 11:15~11:45<br>青竹エクササイズ<br>鈴木(み)                 | 11:00~11:45<br>バイラバイラ45<br>滑川                     |                               | 11:40~12:25<br>ズンバ<br>佐藤(か)                        | 11:40~12:40<br>BODYCOMBAT<br>早坂(の)                 |           | 11:35~12:25<br>ボディトーンニング<br>西野                     | 11:00~11:45<br>バイラバイラ45<br>八木澤                      | 11:00~2:00<br>サーキット<br>トレーニング |         |        |           | 11:00~11:50<br>ウォーキング50<br>嶋守      | 11:00~11:45<br>BODYBALANCE<br>45<br>八木澤      |                               | 11:00~12:00<br>ダンスミックス<br>佐川   | 11:00~11:45<br>歩いてシェイプ45<br>峰村       |           |
| 10:50~11:20<br>ズンバ30<br>菊田               | 10:45~11:15<br>アロマストレッチ<br>浅倉     |                              | 12:00~12:50<br>ウォーキング50<br>大戸                    | 12:00~12:45<br>ピラティス<br>滑川                        | 12:00~2:30<br>サーキット<br>トレーニング | 12:40~1:30<br>ウォーキング50<br>笹田                       | 12:55~1:25<br>BODYJAM<br>小関                        |           | 12:40~1:40<br>BODYJAM<br>嶋守                        | 12:00~12:45<br>ピラティス<br>大友                          |                               |         |        |           | 12:10~12:40<br>グラビティグループ<br>(☆)    | 12:00~12:45<br>ピラティス<br>滑川                   | 12:00~2:00<br>サーキット<br>トレーニング | 12:15~12:45<br>グラビティグループ<br>佐川 | 12:10~12:50<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>熊谷 |           |
| 11:35~12:05<br>BODYJAM<br>小関             | 11:30~12:15<br>バレトン<br>渡邊         |                              | 1:00~1:30<br>BODYCOMBAT<br>設楽                    | 1:00~2:00<br>気功<br>鎌田                             |                               | 1:45~2:45<br>ダンスミックス<br>佐川                         | 1:40~2:10<br>BODYPUMP<br>阿部(祐)                     |           | 1:45~2:30<br>社交ダンス<br>松森                           | 1:00~1:30<br>BODYATTACK<br>小関                       |                               |         |        |           | 1:00~1:30<br>BODYPUMP<br>小関        | 1:00~1:45<br>BODYCOMBAT<br>45<br>里館          |                               | 12:50~1:20<br>グラビティピラティス<br>佐川 | 1:15~2:15<br>ヨガ<br>佐藤(麗)             |           |
| 12:20~12:50<br>BODYATTACK<br>木村(沙)       | 12:30~1:30<br>BODYBALANCE<br>八木澤  |                              | 1:45~2:30<br>ヨガ45<br>畑中                          | 2:15~3:00<br>バレトン<br>金澤                           |                               | 3:00~4:00<br>バイラバイラ<br>マスター<br>甲羽                  | 3:15~3:45<br>ViPR Workout<br>阿部(祐)                 |           | 2:00~3:00<br>社交ダンス<br>桜中                           | 2:45~3:25<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>半澤                  |                               |         |        |           | 1:45~2:15<br>CXWORK<br>小関          | 2:00~3:00<br>BODYJAM<br>嶋守                   |                               | 1:40~2:25<br>週替りレッスン<br>(☆)    | 2:30~3:15<br>ピラティス<br>小野             |           |
| 1:05~1:35<br>ボディポテンシャル<br>トレーニング30<br>板垣 | 1:45~2:15<br>BODYCOMBAT<br>園分     |                              | 2:45~3:15<br>BODYATTACK<br>小関                    | 3:15~4:00<br>Group Groove<br>45<br>山内             |                               | 4:20~4:50<br>グラビティグループ<br>甲羽                       | 4:00~5:00<br>キッズヒップホップ<br><6才~8才><br>(有料)          |           | 2:45~3:25<br>アロマ<br>リラクゼーション<br>半澤                 | 3:35~4:05<br>BODYBALANCE<br>30<br>伊藤(鈴)             |                               |         |        |           | 2:30~3:15<br>バレトン<br>清水            | 3:20~4:05<br>フィットネスヨガ<br>八木澤                 | 4:00~6:00<br>サーキット<br>トレーニング  | 2:40~3:25<br>週替りレッスン<br>(☆)    | 3:40~4:30<br>ベージュジョグ<br>(☆)          |           |
| 1:50~2:20<br>GRIT<br>小野寺(穂)              | 2:30~3:15<br>バイラバイラ45<br>小関       |                              | 3:30~4:30<br>キッズアダンス<br><3才~5才><br>(有料)<br>佐藤(綾) | 4:45~5:45<br>キッズアダンス<br><6才~12才><br>(有料)<br>佐藤(綾) |                               | 5:05~6:05<br>キッズヒップホップ<br><9才~12才><br>(有料)<br>YOKO | 5:05~6:05<br>キッズ新極真空手<br><5才~8才><br>(有料)<br>佐々木(辰) |           | 3:15~3:45<br>Group Core<br>小野寺(穂)                  | 4:20~4:50<br>BODYCOMBAT<br>30<br>佐藤(美)              |                               |         |        |           | 3:30~4:20<br>ウォーク&ジョグ<br>ソフト<br>大戸 | 4:20~5:20<br>BODYCOMBAT<br>園分                |                               | 3:40~4:30<br>週替りレッスン<br>(☆)    | 4:45~5:30<br>週替りレッスン<br>(☆)          |           |
| 2:35~3:20<br>BODYPUMP<br>45<br>木村(沙)     | 3:35~4:05<br>BOSUショート<br>小野寺(穂)   |                              | 4:00~5:00<br>キッズバレエ<br><3才~8才><br>(有料)<br>佐藤(玲)  | 5:05~6:05<br>キッズバレエ<br><8才~12才><br>(有料)<br>佐藤(玲)  |                               | 6:30~7:15<br>ズンバ<br>森                              | 6:45~7:15<br>Group Fight 30<br>甲羽                  |           | 4:00~5:00<br>キッズ新極真空手<br><5才~8才><br>(有料)<br>佐々木(辰) | 5:05~6:05<br>キッズ新極真空手<br><9才~12才><br>(有料)<br>佐々木(辰) |                               |         |        |           | 4:30~5:30<br>バイラバイラ<br>マスター<br>八木澤 | 5:40~6:40<br>週替りレッスン<br>(☆)                  |                               | 4:45~5:30<br>週替りレッスン<br>(☆)    |                                      |           |
| 3:35~4:05<br>BOSUショート<br>小野寺(穂)          | 4:20~4:50<br>グラビティグループ<br>小関      |                              | 6:45~7:30<br>バレトン<br>小関                          | 7:00~7:45<br>BODYJAM<br>45<br>伊藤(鈴)               |                               | 7:30~8:15<br>バレトン<br>金澤                            | 7:25~8:10<br>バイラバイラ45<br>甲羽                        |           | 4:20~4:50<br>BODYCOMBAT<br>30<br>佐藤(美)             | 5:05~6:05<br>キッズ新極真空手<br><9才~12才><br>(有料)<br>佐々木(辰) |                               |         |        |           | 5:45~8:30<br>競技スクール                | 7:00~7:30<br>R30<br>週替りレッスン<br>(☆)<br>小野寺(穂) |                               |                                |                                      |           |
| 7:15~7:45<br>GRIT<br>小野寺(穂)              | 7:00~7:45<br>Group Fight 45<br>金澤 | 7:00~8:00<br>サーキット<br>トレーニング | 7:45~8:30<br>BODYATTACK<br>45<br>山内              | 8:00~8:45<br>Group Groove<br>45<br>畑中             |                               | 8:30~9:30<br>BODYJAM<br>小関                         | 8:25~8:55<br>CXWORK<br>阿部(祐)                       |           | 7:00~7:45<br>BODYJAM<br>45<br>小関                   | 7:00~7:30<br>BODYCOMBAT<br>30<br>佐藤(美)              |                               |         |        |           |                                    |  |                               |                                |                                      |           |
| 8:00~8:30<br>CXWORK<br>阿部(祐)             | 8:00~8:45<br>バイラバイラ45<br>小関       |                              | 8:45~9:30<br>BODYCOMBAT<br>45<br>佐藤(太)           | 9:00~9:30<br>CXWORK<br>里館                         |                               | 9:05~9:50<br>BODYCOMBAT<br>45<br>園分                | 9:05~9:50<br>BODYCOMBAT<br>45<br>園分                |           | 8:00~8:30<br>GRIT<br>小野寺(穂)                        | 7:45~8:15<br>CXWORK<br>阿部(祐)                        |                               |         |        |           |                                    |  |                               |                                |                                      |           |
| 8:45~9:45<br>BODYPUMP<br>小野寺(穂)          | 9:00~9:45<br>ヒップホップ45<br>二階堂      |                              |  |   |                               |  |  |           | 8:45~9:30<br>BODYBALANCE<br>小関                     | 8:30~9:30<br>BODYBALANCE<br>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/>