

八幡 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)		
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	10:30~11:00 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		10:30~11:20 ウォーク&ジョグソフト 佐藤(か)		11:00~13:30 サーキット トレーニング		10:30~11:20 ウォーキング50 大友	11:00~14:00 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 週替りレッスン (☆)	11:00~11:45 歩いてシェイプ45 峰村	
10:50~11:20 ズンバ30 菊田	11:15~12:00 バレトン 木村(沙)		12:00~12:50 ウォーキング50 大戸	12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~14:30 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	11:35~12:25 バイラバイラ45 八木澤		12:00~12:45 ピラティス 大友			12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~14:00 サーキット トレーニング	12:00~12:45 グラビティグループ (☆)	12:15~12:45 グラビティグループ (☆)	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		12:30~14:30 サーキット トレーニング	13:00~13:30 BODYCOMBAT 30 設楽	13:00~14:00 気功 鎌田		12:40~13:30 ウォーキング50 笹田	12:55~13:25 BODYJAM 30 小関		12:40~13:40 BODYJAM 嶋守	13:00~13:30 BODYATTACK 30 小関		13:00~13:30 BODYATTACK 30 小関			13:00~13:45 BODYCOMBAT 45 里館		13:10~13:55 BODYJAM 早坂(の)	13:15~14:15 BODYJAM 早坂(の)	13:15~14:15 ヨガ 佐藤(麗)	
12:20~12:50 BODYATTACK 30 木村(沙)	12:30~13:30 BODYBALANCE 八木澤		13:45~14:30 ヨガ45 畑中	14:15~15:00 バレトン 金澤		13:45~14:45 ダンスミックス 佐川	13:40~14:10 BODYPUMP 30 阿部(祐)	13:45~14:15 R30 園分	14:00~15:00 社交ダンス 桜中	13:45~14:30 ヨガ45 松森	14:15~14:45 R30 園分	14:00~15:00 ヨガ45 松森			13:45~14:15 CXWORK 小滝	14:00~15:00 BODYJAM 嶋守		14:20~15:05 週替りレッスン (☆)	14:30~15:15 ピラティス 小野	
13:05~13:35 ボディポテンシャル トレーニング30 板垣	13:45~14:15 BODYCOMBAT 30 園分		15:30~16:30 キッズアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	15:15~16:00 Group Groove 45 山内		15:00~16:00 バイラバイラ マスター 甲羽	15:15~15:45 ViPR Workout 阿部(祐)		15:15~15:45 Group Core 小野寺(将)	14:45~15:25 アロマ リラクゼーション 半澤		15:35~16:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)			14:30~15:15 バレトン 清水	15:20~16:05 フィットネスヨガ 八木澤	16:00~18:00 サーキット トレーニング	15:30~16:20 ベーシックジョグ (☆)	16:45~17:30 週替りレッスン (☆)	
13:50~14:20 GRIT 小野寺(将)			16:45~17:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)	17:05~18:05 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(玲)		16:20~16:50 グラビティグループ 甲羽	16:00~17:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) YOKO		16:00~17:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	15:35~16:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)		16:20~16:50 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)			15:30~16:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	16:20~17:20 BODYCOMBAT (☆)		16:30~17:30 週替りレッスン (☆)	16:30~17:30 週替りレッスン (☆)	
14:35~15:20 BODYPUMP 45 木村(沙)	14:30~15:15 バイラバイラ45 小関		18:30~19:30 サーキット トレーニング	18:45~19:30 バレトン 小関	19:00~19:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	18:30~19:15 ズンバ 森	18:45~19:15 Group Fight 30 甲羽	19:00~20:00 サーキット トレーニング	19:00~19:45 BODYJAM 45 小関	19:00~19:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	19:00~19:30 R30 小野寺(将)			16:30~17:30 NEW ノンストップ バイラバイラ 八木澤	17:40~18:40 BODYPUMP (☆)		17:45~20:30 競技スクール			
15:35~16:05 BOSUショート 小野寺(将)	16:00~17:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		19:45~20:30 BODYATTACK 45 山内	20:00~20:45 Group Groove 45 畑中	20:00~20:30 R30 里館	19:30~20:15 バイラバイラ45 甲羽	19:25~20:10 バイラバイラ45 甲羽		20:00~20:30 GRIT 小野寺(将)	19:45~20:15 CXWORK 阿部(祐)		20:30~21:30 BODYBALANCE 佐藤(美)								
16:20~16:50 グラビティグループ 小関	17:05~18:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 設楽	21:00~21:30 CXWORK 里館		20:30~21:30 BODYJAM 小関	20:25~20:55 CXWORK 阿部(祐)		20:45~21:30 バイラバイラ45 小関											
19:15~19:45 GRIT 小野寺(将)	19:00~19:45 Group Fight 45 金澤	19:00~20:00 サーキット トレーニング																		
20:00~20:30 CXWORK 阿部(祐)	20:00~20:45 バイラバイラ45 小関																			
20:45~21:45 BODYPUMP 小野寺(将)	21:00~21:45 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/>