

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年1月6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 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		12:40~1:30 ウォーキング50 笹田	12:55~1:25 BODYJAM 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	1:00~1:30 BODYCOMBAT 田澤	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)		1:45~2:30 社交ダンス 桜中	1:00~1:30 NEW GRIT 小野寺(稔)								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		2:45~3:15 GRIT 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)		2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)	2:00~3:00 ヨガ45 松森								2:30~3:15 BODYJAM 嶋守	2:00~3:00 BODYJAM 嶋守	2:40~3:25 週替りレッスン (☆)	2:30~3:15 ピラティス 小野	
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 星館		3:30~4:30 キッズアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	3:15~4:00 Group Groove 45 山内		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)		3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)	1:45~2:30 ヨガ45 松森								2:30~3:15 バレトン 清水	2:30~4:05 フィットネスヨガ 八木澤	1:40~2:25 週替りレッスン (☆)	1:15~2:15 ヨガ 佐藤(麗)	
1:50~2:20 GRIT 小野寺(稔)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		4:45~5:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)	4:15~5:00 Group Groove 45 山内		5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料)	5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料)		3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)								3:30~4:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	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 木村	3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(稔)		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)		6:30~7:15 ズンバ 森(路)	6:45~7:15 Group Fight 30 甲羽		4:00~5:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	2:00~3:00 ヨガ45 松森								3:30~4:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	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	
3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(稔)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		6:30~7:30 サーキット トレーニング	6:45~7:30 バレトン 小関		7:30~8:15 バレトン 金澤	7:25~8:10 バイラバイラ45 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)								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 (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	
4:20~4:50 グラビティグループ 小関	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		7:00~8:00 サーキット トレーニング	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		8:30~9:30 BODYJAM 小関	8:25~8:55 CXWORK 阿部(祐)		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)								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 (☆)	4:45~5:30 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)		8:00~8:30 R30 里館	8:00~8:45 Group Groove 45 畑中		9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)	9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)		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 園分								5:45~8:30 競技スクール	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	
7:15~7:45 NEW GRIT 小野寺(稔)	7:00~7:45 Group Fight 45 金澤	7:00~8:00 サーキット トレーニング	8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORK 里館					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	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	
8:00~8:30 CXWORK 阿部(祐)	8:00~8:45 BODYATTACK 45 小関		9:00~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORK 里館					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	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	
8:45~9:45 BODYPUMP 小野寺(稔)	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	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)									5:45~8:30 競技スクール	5:40~6:40 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)	4:45~5:30 週替りレッスン (☆)

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/>