

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2017年6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)		10:30~11:20 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)																					
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 歩いてシェイプ45 滑川																	
11:35~12:05 BODYJAM 30 小関	11:30~12:15 バレトン 渡邊		12:00~12:50 ウォーキング50 大戸	12:00~12:45 ピラティス 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										
12:20~12:50 Group Fight テクニック 吉田(周)	12:30~1:30 BODYBALANCE 八木澤	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		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 Group Core 小野寺(将)											
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		1:45~2:15 BODYCOMBAT 30 佐々木(康)	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)		2:00~3:00 社交ダンス 桜中	1:45~2:30 ヨガ45 松森											
1:50~2:20 ViPR Workout 阿部(祐)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		2:30~3:15 Group Centery 45 佐々木(康)	3:15~4:00 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		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)		3:15~3:45 BODYPUMP 30 小野寺(将)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)											
2:35~3:20 BODYPUMP 45 小野寺(将)	3:35~4:05 BOSUショート 阿部(祐)		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		4:00~5:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) YOKO	4:20~4:50 グラビティグループ 甲羽		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)											
3:35~4:05 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)	5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO	5:05~6:05 YOKO		5:05~6:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)	4:20~4:50 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)											
4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8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)		6:30~7:30 サーキット トレーニング	6:45~7:30 バレトン 木村		6:30~7:20 ウォーク&ジョグ ソフト 森(路)	6:45~7:15 Group Fight テクニック 甲羽		7:00~7:45 BODYJAM 45 小関	7:00~7:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)											
4:20~4:50 グラビティグループ 小野寺(将)	4:45~5:45 キッズチアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)		7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	7:00~7:45 歩いてシェイプ45 笹田		7:30~8:15 バレトン 金澤	7:25~8:10 バイラバイラ45 甲羽		7:45~8:15 BODYPUMP 30 小野寺(将)	7:45~8:15 CXWORX 阿部(祐)											
4:45~5:45 キッズチアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)	5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		7:45~8:30 BODYATTACK 45 木村	8:00~8:45 歩いてシェイプ45 笹田		8:00~8:30 R30 里館	8:25~8:55 CXWORX 阿部(祐)		8:00~8:30 BODYPUMP 30 小野寺(将)	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)											
5:05~6:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)	5:45~6:45 サーキット トレーニング		8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORX 里館		8:30~9:30 BODYJAM 小関	9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)		8:45~9:30 バイラバイラ45 小関	5:45~6:40 週替りレッスン (☆)											
5:45~6:45 サーキット トレーニング	6:30~7:30 サーキット トレーニング		8:00~8:30 R30 里館	8:00~8:30 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)		8:45~9:30 バイラバイラ45 小関	7:00~7:30 R30 小野寺(将)											
6:30~7:30 サーキット トレーニング	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		8:45~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:00~9:30 CXWORX 里館		8:30~9:30 BODYJAM 小関	9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)		8:45~9:30 バイラバイラ45 小関	7:00~7:30 R30 小野寺(将)											
7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	7:45~8:30 BODYATTACK 45 木村		9:00~9:30 CXWORX 里館			9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)			9:05~9:50 BODYCOMBAT 45 佐々木(康)												
7:45~8:30 BODYATTACK 45 木村	8:00~8:45 歩いてシェイプ45 笹田																				
8:00~8:30 CXWORX 阿部(祐)	8:00~8:45 BODYATTACK 45 小関																				
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																				

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/>