

# 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2017年4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
10:10~10:40 はじめてエアロ 菊田(敦)			10:00~11:00 フラダンス 相田	10:15~10:45 バレトショート 鈴木(み)																
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		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										
11:35~12:05 BODYJAM 30 小関	11:30~12:15 バレトン 渡邊																			
12:20~12:50 Group Fightテクニク 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	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									
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		1:00~1:30 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)										
1:50~2:20 VIPR Workout 阿部(祐)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		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 阿部(祐)		2:00~3:00 社交ダンス 桜中	1:45~2:30 ヨガ45 松森										
2:35~3:20 BODYPUMP 45 小野寺(将)	3:35~4:05 BOSUショート 阿部(祐)		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 小野寺(将)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)										
4:20~4:50 グラビティグループ 小野寺(将)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		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)		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)										
5:05~6:05 キッズバレエ <8才~10才> (有料) 佐藤(玲)	5:05~6:05 キッズチアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)		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 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO	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)	4:20~4:50 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)										
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	6:45~7:30 バレトン 木村	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		6:30~7:20 ウォーク&ジョグ ソフト 森(路)	6:45~7:15 Group Fightテクニク 甲羽		7:00~7:45 BODYJAM 45 小関	7:00~7:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)										
8:00~8:30 CXWORX 阿部(祐)	8:00~8:45 バイラバイラ45 小関		7:45~8:30 BODYATTACK 45 木村	8:00~8:45 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		8:00~8:30 BODYPUMP 30 小野寺(将)	7:45~8:15 CXWORX 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		8:45~9:30 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	8:30~9:30 BODYBALANCE 佐藤(美)										

休館日

(☆)は毎週担当が変わります。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。① レッスン内容・時間・担当が変更になったクラスです。ご注意ください。📅 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/>