

八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2018年10月22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
休館日																				
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		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		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 ウォーキング50 嶋守	11:00~11:45 BODYBALANCE 45 八木澤		11:00~12:00 ウォーキング50 嶋守	11:00~11:45 歩いてシェイプ45 嶋村	
10:50~11:20 ズンバ30 菊田	11:15~12:00 バレトン 木村(沙)		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)	11:00~13:30 サーキット トレーニング	11:35~12:25 ボディトーンニング 西野	11:00~14:00 サーキット トレーニング		12:00~12:45 グラビティグループ (☆)	12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~14:00 サーキット トレーニング	12:10~12:40 ピラティス 滑川	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	12:15~12:45 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	12:30~13:30 サーキット トレーニング	12:30~14:30 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	12:00~14:30 サーキット トレーニング	12:40~13:30 ウォーキング50 菅田	12:55~13:25 BODYJAM 30 小関		12:40~13:40 BODYJAM 30 嶋守	13:00~13:30 BODYATTACK 30 小関		13:00~13:30 BODYPUMP 30 小関	13:00~13:45 BODYCOMBAT 45 里館		13:00~13:30 BODYPUMP 30 小関	13:00~13:45 BODYCOMBAT 45 里館		13:10~13:55 BODYJAM 30 早坂(の)	13:15~14:15 BODYJAM 30 早坂(の)	13:15~14:15 BODYJAM 30 早坂(の)
12:20~12:50 BODYATTACK 30 木村(沙)	13:00~13:35 ボディトーンニング 板垣		13:00~13:30 BODYCOMBAT 30 田澤	13:00~14:00 気功 鎌田		13:45~14:45 ダンスミックス 佐川	13:40~14:10 BODYPUMP 30 阿部(祐)		14:00~15:00 社交ダンス 桜中	13:45~14:30 ヨガ45 松森		14:30~15:15 バレトン 清水	14:00~15:00 BODYJAM 30 嶋守		14:30~15:15 バレトン 清水	14:00~15:00 BODYJAM 30 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 ボディトーンニング 板垣	13:45~14:15 週替りレッスン (☆)		13:45~14:30 ヨガ45 畑中	14:15~15:00 バレトン 金澤		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		15:30~16:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)	15:20~16:05 フィットネスヨガ 八木澤		15:30~16:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	15:20~16:05 フィットネスヨガ 八木澤		15:30~16:20 週替りレッスン (☆)	16:45~17:30 週替りレッスン (☆)	
13:50~14:20 GRIT 小野寺(将)	14:30~15:15 バイラバイラ45 小関		14:45~15:15 BODYATTACK 30 小関	15:15~16:00 Group Groove 45 山内		16:00~17:00 キッズヒップホップ <3才~5才> 佐藤(綾)	16:00~17:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) 甲羽		16:00~17:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	14:15~14:45 R30 小野寺(将)		16:30~17:30 ノンストップ バイラバイラ 八木澤	16:20~17:20 BODYCOMBAT (☆)		16:30~17:30 ノンストップ バイラバイラ 八木澤	16:20~17:20 BODYCOMBAT (☆)		16:45~17:30 週替りレッスン (☆)		
14:35~15:20 BODYPUMP 45 木村(沙)	16:00~17:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		15:30~16:30 キッズアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	16:45~17:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)		16:20~16:50 グラビティグループ 甲羽	17:05~18:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO		17:05~18:05 キッズ新極真空手 <9才~12才> (有料) 佐々木(辰)			17:45~20:30 競技スクール	17:40~18:40 BODYPUMP (☆)		17:45~20:30 競技スクール	17:40~18:40 BODYPUMP (☆)				
15:35~16:05 BOSUショート 小野寺(将)	17:05~18:05 キッズバレエ <8才~12才> (有料) 佐藤(玲)		16:45~17:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)	18:45~19:30 バレトン 小関		18:30~19:30 サーキット トレーニング	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)		19:00~19:30 週替りレッスン (☆)		19:00~19:30 週替りレッスン (☆)					
16:20~16:50 グラビティグループ 小関	19:00~19:45 Group Fight 45 金澤	19:00~20:00 サーキット トレーニング	19:45~20:30 BODYATTACK 45 山内	20:00~20:45 Group Groove 45 畑中	18:30~19:30 サーキット トレーニング	18:30~19:15 ズンバ 森	19:25~20:10 バイラバイラ45 甲羽		19:45~20:15 BODYATTACK 45 小関	19:45~20:15 CXWORX 阿部(祐)										
19:15~19:45 GRIT 小野寺(将)	20:00~20:30 CXWORX 阿部(祐)		20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 田澤	21:00~21:30 CXWORX 里館		20:30~21:30 BODYJAM 30 小関	20:25~20:55 CXWORX 阿部(祐)		20:45~21:30 BODYATTACK 45 小関	20:30~21:30 BODYBALANCE 佐藤(美)										
20:00~20:30 CXWORX 阿部(祐)	20:45~21:45 BODYPUMP 45 小野寺(将)		21:05~21:50 BODYPUMP 45 阿部(祐)																	

(☆)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/>