

# 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2017年12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(敦)						10:30~11:20 ウォーク&ジョグソフト 佐藤(か)			10:30~11:20 ウォーキング50 大友											
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 バイラバイラ45 滑川				11:00~1:30 サーキット トレーニング		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	
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	12:00~12:50 ウォーキング50 大戸	12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~2:30 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	12:00~12:45 ピラティス 大友							12:00~12:45 ピラティス 滑川	12:00~2:00 サーキット トレーニング	12:10~12:50 アロマ リラクゼーション 熊谷	
12:20~12:50 BODYATTACK 30 木村	12:30~1:30 BODYBALANCE 八木澤		1:00~1:30 BODYCOMBAT 30 田澤	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)					1:00~1:30 BODYPUMP 30 小滝	1:00~1:45 Group Fight 45 吉田			12:15~12:45 グラビティグループ 佐川	12:50~1:20 グラビティピラティス 佐川
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		1:45~2:30 ヨガ45 畑中	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)	1:45~2:15 R30 佐々木(康)	2:00~3:00 社交ダンス 桜中	1:45~2:30 ヨガ45 松森					1:45~2:15 CXWORX 小滝	2:00~3:00 BODYJAM 嶋守			1:15~2:15 ヨガ 佐藤(麗)	1:40~2:25 週替りレッスン (☆)
1:50~2:20 ViPR Workout 阿部(祐)			2:45~3:15 週替りレッスン (☆)	3:15~4:00 Group Groove 45 山内		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)	2:45~3:25 アロマ リラクゼーション 半澤(い)					2:30~3:15 バレトン 清水	3:20~4:05 フィットネスヨガ 八木澤			2:30~3:15 ピラティス 小野	2:40~3:25 週替りレッスン (☆)
2:35~3:20 BODYPUMP 45 小野寺(将)	2:30~3:15 バイラバイラ45 小関		3:30~4:30 キッズアダンス <3才~5才> (有料) 佐藤(綾)	4:00~5:00 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)		3:15~3:45 ViPR Workout 阿部(祐)	4:00~5:00 キッズヒップホップ <6才~8才> (有料) 甲羽		3:15~3:45 BODYPUMP 30 小野寺(将)	3:35~4:05 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)					3:30~4:20 ウォーク&ジョグ ソフト 大戸	4:00~6:00 サーキット トレーニング			3:40~4:30 ベアシックジョグ (☆)	3:40~4:30 週替りレッスン (☆)
3:35~4:05 BOSUショート 小野寺(将)	4:00~5:00 キッズバレエ <3才~8才> (有料) 佐藤(玲)		4:45~5:45 キッズアダンス <6才~12才> (有料) 佐藤(綾)			4:20~4:50 グラビティグループ 甲羽	5:05~6:05 キッズヒップホップ <9才~12才> (有料) YOKO		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					4:30~5:30 バイラバイラ マスター 八木澤				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	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 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 (☆)				
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 小関	7:00~7:45 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	6:30~7:30 サーキット トレーニング	6:30~7:15 ズンバ 森(路)	6:45~7:15 Group Fightテクニック 甲羽	7:00~8:00 サーキット トレーニング	7:00~7:45 BODYJAM 45 小関	7:00~7:30 BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	7:00~7:30 R30 小野寺(将)									
8:00~8:30 CXWORX 阿部(祐)	8:00~8:45 BODYATTACK 45 小関		7:45~8:30 BODYATTACK 45 山内	8:00~8:45 Group Groove 45 畑中		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 BODYCOMBAT 45 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	8:25~8:55 CXWORX 阿部(祐)		8:45~9:30 BODYBALANCE 小関	8:30~9:30 BODYCOMBAT 45 佐藤(美)										

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/>