

一番町 レッスンプログラムタイムスケジュール

2019年1月21日～

	MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		SUN (日)	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
10														
11	11:00~12:00 ホットヨガ60 目黒	10:45~11:35 ウォーキング50 川畑	11:15~12:00 バレトン 清水	10:30~11:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上		10:30~11:30 バイラバイラマスター 酒井		10:30~11:15 バレトン 金澤		10:30~11:20 ウォーキング50 秋元	11:00~11:30 ホットストレッチ 佐藤(太)			
12	12:30~13:10 ホットアロマストレッチ 里館	11:50~12:35 BODYJAM 45 伊藤(鈴)	12:30~13:30 ヨガ 三浦	11:50~12:50 ANTIGRAVITY ファンダメンタル1 三上	11:40~12:10 ホットシェイプクラス 里館	11:50~12:20 BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)	12:00~12:45 ホットピラティス 穴久保	11:30~12:15 BODYJAM 45 早坂(の)	12:30~13:30 フラダンス 高橋(典)	11:35~12:35 BODYBALANCE 大戸	12:00~12:30 ホットピラティス30 片岡	11:30~12:15 Group Centergy 45 狩野	12:00~12:45 週替りレッスン (☆)	
13	13:40~14:25 ホットヨガ 紐持	12:50~13:35 バレトン 早坂(ま)	13:50~14:50 BODYCOMBAT 里館	13:10~14:10 ANTIGRAVITY ファンダメンタルスオープンクラス 三上	12:30~13:15 ホットピラティス 佐藤(太)	12:40~13:40 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内	13:15~14:00 ホットヨガ 佐藤(芽)	13:45~14:30 バイラバイラ45 滑川	12:45~13:30 ホットリンパケアストレッチ 八木澤	12:50~13:20 BODYPUMP 30 三上	13:00~13:45 ホットヨガ 佐藤(芽)	12:30~13:00 GRIT 三上	13:15~14:00 ホットリンパケアストレッチ (☆)	13:30~14:15 週替りレッスン (☆)
14	14:45~15:30 ホットピラティス 中村	13:50~14:50 BODYCOMBAT 里館	15:15~16:00 ヨガ45 狩野	14:30~15:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 鈴木(み)	13:35~14:20 ホット機能改善クラス 西野	13:55~14:40 BODYCOMBAT 45 早坂(の)	14:45~15:30 ホットヨガ 山内	14:45~15:45 ズンバ60 石井	14:00~14:45 ホットバランス 伊藤(鈴)	13:35~14:35 バイラバイラマスター 酒井	14:15~15:00 ホットリラクゼーション 狩野	14:40~15:25 バレトン 片岡	15:00~15:45 ホットヨガ (☆)	15:00~16:00 ANTIGRAVITY ファンダメンタルスオープンクラス (☆)
15		15:10~16:10 バイラバイラマスター 菊田	15:50~16:35 週替りレッスン (☆)			16:10~16:55 DPRO 山内		16:05~17:05 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 山内		15:05~15:50 DPRO 三上		15:40~16:25 BODYPUMP 45 小滝	16:45~17:30 ホットピラティス 小野	17:00~17:45 週替りレッスン (☆)
16										16:20~17:20 社交ダンス 桜中		16:45~17:45 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上		
17											17:15~18:15 ホットヨガ60 紐持	18:10~18:55 Group Centergy 45 狩野		
18	18:45~19:30 ホットパワーヨガ 清水	18:45~19:15 BODYATTACK 30 木村(沙)	18:45~19:30 ホットヨガ 清水	18:30~19:20 フラダンス50 佐藤(桃)	18:45~19:30 ホットヨガ 吉田	18:45~19:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 八木澤	18:45~19:30 ホットピラティス 佐藤(芽)	18:30~19:30 ANTIGRAVITY ファンダメンタル1 山内	18:45~19:30 ホット機能改善クラス 西野	18:30~19:15 DPRO 三上	18:35~19:05 ホットピラティス30 片岡	19:10~20:10 BODYCOMBAT 里館		
19	19:50~20:35 ホットピラティス M. Jay	19:30~20:00 GRIT 中村	19:50~20:35 ホットパワーヨガ 熊谷(恵)	19:35~20:05 Group Centergy テクニック 狩野	19:50~20:35 ホットヨガ 紐持	19:30~20:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内	19:50~20:35 ホットヨガ 大戸	19:45~20:30 バイラバイラ45 八木澤	19:50~20:35 ホットヨガ loko	19:45~20:15 CXWORK 里館	19:30~20:15 ホットヨガ 佐藤(芽)			
20	21:00~21:45 ホットリンパケアストレッチ 穴久保	20:15~21:15 BODYPUMP 三上	21:00~21:45 ホットヨガ 狩野	20:20~21:05 Group Fight 45 金澤	21:00~21:45 ホットピラティス 吉田	20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 里館	21:00~21:45 ホットピラティス 設楽	20:45~21:15 BODYATTACK 30 山内	21:00~21:45 ホットバランス 伊藤(鈴)	20:30~21:00 BODYCOMBAT 30 三上				
21		21:30~22:15 Group Fight 45 中村		21:20~22:05 ピラティス 穴久保		21:40~22:10 CXWORK 里館		21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)		21:15~22:00 Group Groove 45 畑中				
22														

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。(☆)は毎週担当者が変わります。

©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。[URL] <http://www.sportsclub.co.jp/> [携帯電話用URL] <http://www.sportsclub.co.jp/gs/>