

一番町 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)	
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
			10:30~11:30 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)		
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		11:40~12:10 ホットシェイプクラス 里館		11:30~12:15 BODYJAM 45 早坂(の)	11:30~12:15 ホットヨガ 松森	11:35~12:20 ズンバ (☆)			11:30~12:15 Group Centergy 45 狩野		
	11:50~12:35 BODYJAM 45 伊藤(鈴)		11:50~12:50 ANTIGRAVITY ファンダメンタル1 三上	12:00~12:45 ホットピラティス 穴久保		12:30~13:30 フラダンス 高橋(典)	12:00~12:45 ホットピラティス 穴久保	12:35~13:20 BODYPUMP 45 三上		12:00~12:30 ホットピラティス30 片岡		12:00~12:45 週替りレッスン (☆)	
12:30~13:10 ホットアロマストレッチ 里館	12:50~13:35 バレトン 早坂(ま)	12:30~13:30 ヨガ 三浦		12:30~13:15 ホットピラティス 佐藤(太)		13:15~14:00 ホットヨガ 佐藤(芽)	12:30~13:30 フラダンス 高橋(典)	12:45~13:30 ホットリンパケアストレッチ 八木澤		12:30~13:00 GRIT 三上			
	13:40~14:25 ホットヨガ 紐持	13:50~14:50 BODYCOMBAT 里館	13:10~14:10 ANTIGRAVITY ファンダメンタルオープンクラス 三上	13:35~14:20 ホット機能改善クラス 西野		13:45~14:30 バイラバイラ45 滑川	13:15~14:00 ホットヨガ 佐藤(芽)	14:00~14:45 ホットバランス 伊藤(鈴)		13:00~13:45 ホットヨガ 佐藤(芽)	13:20~14:20 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 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 (☆)
14:45~15:30 ホットピラティス 中村	15:10~16:10 バイラバイラマスター 菊田	13:50~14:50 BODYBALANCE 大戸	14:30~15:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 鈴木(み)	14:45~15:30 ホットヨガ 山内		14:45~15:45 バレトン 吉田	14:45~15:30 ホットリンパケアストレッチ 山内	14:45~15:45 ズンバ60 石井		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 ファンダメンタルオープンクラス (☆)
		15:15~16:00 ヨガ45 狩野				15:00~15:45 バレトン 吉田					15:40~16:25 BODYPUMP 45 小滝		
			15:50~16:35 週替りレッスン (☆)			16:05~17:05 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内		16:05~17:05 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 山内		15:00~16:00 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上		16:45~17:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上	17:00~17:45 週替りレッスン (☆)
										16:20~17:20 社交ダンス 桜中		16:45~17:30 ホットピラティス 小野	
											17:15~18:15 ホットヨガ60 紐持		
												18:10~18:55 Group Centergy 45 狩野	
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		18:15~19:15 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	18:30~19:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上	18:35~19:05 ホットピラティス30 片岡		
	19:30~20:00 GRIT 中村			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		19:30~20:15 ホットヨガ 佐藤(芽)		
19:50~20:35 ホットピラティス M. Jay	20:15~21:15 BODYPUMP 三上	19:45~20:30 ホットパワーヨガ 八木澤	19:35~20:05 Group Centergy テクニック 狩野			19:30~20:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内		20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 里館		19:45~20:15 CXWORK 里館		19:10~20:10 BODYCOMBAT 里館	
			20:20~21:05 Group Fight 45 金澤	21:00~21:45 ホットヨガ 狩野		20:45~21:30 BODYCOMBAT 45 里館	21:00~21:45 ホットピラティス 吉田	21:00~21:45 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			
21:00~21:45 ホットリンパケアストレッチ 穴久保	21:30~22:15 Group Fight 45 中村	21:00~21:45 ホットヨガ 狩野	21:20~22:05 ピラティス 穴久保			21:40~22:10 CXWORK 里館	21:00~21:45 ホットピラティス 設楽	21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)		21:15~22:00 Group Groove 45 畑中			

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/>