

一番町 レッスンプログラムタイムスケジュール

2017年11月1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 *ANTI GRAVITY エアリアルヨガ 荒木		10:30~11:30 バイラバイラマスター 佐川		10:30~11:15 バレトン 金澤		10:30~11:20 ウォーキング50 秋元				
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	11:50~12:50 *ANTI GRAVITY 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	11:50~12:50 *ANTI GRAVITY ファンダメンタル1 (初めて参加される方対象) 荒木	12:00~12:45 ホットピラティス 佐藤(茅)	11:30~12:15 *BODYJAM 45 早坂(の)	11:30~12:15 ホットヨガ 松森	11:00~11:30 ホットストレッチ 佐藤(太)	11:35~12:20 ラテンエクスペリエンス コンサルサ 渡邊	11:35~12:20 Group Centergy 45 狩野	12:00~12:45 ホットピラティス30 片岡	12:00~12:45 週替りレッスン (☆)
12 12:30~1:10 ホットアロマストレッチ 佐々木(康)	11:50~12:35 *BODYJAM 45 伊藤(鈴)	12:30~1:30 ヨガ 三浦	1:10~2:10 *ANTI GRAVITY ファンダメンタルスオープンクラス 佐川	12:30~1:15 ホットピラティス 佐藤(太)	1:10~1:40 *BODYBALANCE 30 伊藤(鈴)	1:15~2:00 ホットヨガ 佐藤(茅)	12:30~1:30 フラダンス 高橋	12:45~1:30 ホットリンパケアストレッチ 八木澤	12:35~1:20 *BODYPUMP 45 三上	1:00~1:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	12:35~1:05 *BODYPUMP 30 三上	1:20~2:05 週替りレッスン (☆)	1:30~2:15 週替りレッスン (☆)
1 1:40~2:25 ホットヨガ 釘持	12:50~1:35 バレトン 早坂(ま)	1:50~2:50 Group Fight 佐々木(康)	2:30~3:30 *ANTI GRAVITY ファンダメンタル3 鈴木(み)	1:35~2:20 ホット機能改善クラス 西野	1:55~2:40 *BODYCOMBAT 45 早坂(の)	2:30~3:15 ホットリンパケアストレッチ 山内	1:45~2:30 バイラバイラ45 滑川	2:00~2:45 ホットバランス 伊藤(鈴)	1:35~2:35 ダンスミックス 佐川	2:15~3:00 ホットリラクゼーション 狩野	1:20~2:05 週替りレッスン (☆)	2:20~2:50 シェイプクラス 三上	3:00~3:45 ホットヨガ (☆)
2 2:45~3:30 ホットリンパケアストレッチ 甲羽	1:50~2:50 Group Fight 佐々木(康)	1:50~2:50 *BODYBALANCE 大戸	3:50~4:35 週替りレッスン (☆)	2:45~3:30 ホットヨガ 山内	3:00~3:45 バレトン 吉田	2:45~3:45 ズンバ60 石井	2:45~3:45 ズンバ60 石井	3:15~4:00 ホットヨガ 山内	2:50~3:40 *ANTI GRAVITY エアリアルヨガ 三上	3:05~3:50 バレトン 片岡	3:05~3:50 バレトン 片岡	3:00~3:45 ホットヨガ (☆)	3:00~4:00 *ANTI GRAVITY ファンダメンタルスオープンクラス (☆)
3 3:10~4:10 バイラバイラマスター 菊田(敦)	3:10~4:10 バイラバイラマスター 菊田(敦)	3:15~4:00 ヨガ45 佐藤(美)		3:00~3:45 ズンバ60 石井		3:15~4:00 ホットヨガ 山内	4:05~5:05 *ANTI GRAVITY エアリアルヨガ 山内	4:20~5:20 社交ダンス 桜中	3:15~4:00 ホットヨガ 山内	4:05~4:50 *BODYPUMP 45 小滝	4:05~4:50 *BODYPUMP 45 小滝	4:45~5:30 ホットピラティス 小野	5:00~5:45 週替りレッスン (☆)
4 6:45~7:30 ホットパワーヨガ 清水	6:45~7:15 *BODYATTACK 30 木村	6:45~7:30 ホットヨガ 清水	6:30~7:20 フラダンス50 佐藤(桃)	6:45~7:30 ホットヨガ 畑中	6:15~7:15 *ANTI GRAVITY エアリアルヨガ 八木澤	6:45~7:30 ホットリンパケアストレッチ 狩野	6:30~7:30 *ANTI GRAVITY ファンダメンタル1 山内	6:45~7:30 ホット機能改善クラス 西野	4:20~5:20 社交ダンス 桜中	5:15~6:15 ホットヨガ60 釘持	5:10~5:55 *BODYATTACK 45 片岡	5:10~5:55 *BODYATTACK 45 片岡	6:10~6:55 Group Centergy 45 狩野
5 7:50~8:35 ホットピラティス M. Jay	7:30~8:30 *BODYPUMP 三上	7:50~8:35 ホットパワーヨガ 八木澤	7:35~8:05 Group Centergy テクニック 狩野	7:50~8:35 ホットヨガ 釘持	7:30~8:30 *ANTI GRAVITY ファンダメンタル2 山内	7:50~8:35 ホットヨガ 大戸	7:45~8:30 バイラバイラ45 八木澤	7:50~8:35 ホットピラティス 小野	5:15~6:15 ホットヨガ60 釘持	6:35~7:05 ホットピラティス30 片岡	6:10~6:55 Group Centergy 45 狩野	7:10~8:10 *BODYCOMBAT 里館	
6 9:00~9:45 ホットリンパケアストレッチ 甲羽	8:45~9:45 Group Fight 中村	9:00~9:45 ホットヨガ 狩野	8:20~9:05 Group Fight 45 金澤	9:00~9:45 ホットヨガ 吉田	8:45~9:30 *BODYCOMBAT 45 里館	9:00~9:45 ホットヨガ 畑中	8:45~9:15 *BODYATTACK 30 山内	9:00~9:45 ホットバランス 伊藤(鈴)	6:35~7:05 ホットピラティス30 片岡	7:30~8:15 ホットヨガ 佐藤(茅)	7:10~8:10 *BODYCOMBAT 里館		
7 9:00~9:45 ホットリンパケアストレッチ 甲羽	8:45~9:45 Group Fight 中村	9:00~9:45 ホットヨガ 狩野	9:20~9:50 *BODYPUMP 30 三上	9:00~9:45 ホットヨガ 吉田	9:40~10:10 *CXWORKX 里館	9:00~9:45 ホットヨガ 畑中	9:30~10:15 *BODYCOMBAT 45 佐藤(太)	9:15~10:00 Group Groove 45 畑中	7:30~8:15 ホットヨガ 佐藤(茅)				

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。
 (☆)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/>