

一番町 レッスンプログラムタイムスケジュール

2018年12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														
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		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	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)	12:00~12:15 ホットヨガ 松森	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	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	13:10~14:10 ANTIGRAVITY ファンダメンタルオープンクラス 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)	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	12:50~13:20 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	13:40~14:25 ホットヨガ 紐持	13:50~14:50 BODYCOMBAT 里館	13:50~14:50 BODYBALANCE 大戸	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 ホットリンパケアストレッチ 山内	13:45~14:30 バイラバイラ45 滑川	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	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 (☆)
15	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	15:15~16:00 ヨガ45 狩野	15:50~16:35 週替りレッスン (☆)	14:45~15:30 ホットヨガ 山内	15:00~15:45 バレトン 吉田	16:05~17:05 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内	14:45~15:45 ズンバ60 石井	15:15~16:00 ホットヨガ 畑中	15:00~16:00 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上	14:40~15:25 バレトン 片岡	15:00~15:45 ホットヨガ (☆)	15:00~15:45 ANTIGRAVITY ファンダメンタルオープンクラス (☆)	15:00~16:00 週替りレッスン (☆)
16														
17														
18														
19	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	18:30~19:30 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	18:10~18:55 Group Centergy 45 狩野	18:45~19:30 ホットリンパケアストレッチ (☆)	17:00~17:45 週替りレッスン (☆)
20	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 CXWORX 里館	19:30~20:15 ホットヨガ 佐藤(芽)	18:10~18:55 Group Centergy 45 狩野	19:10~20:10 BODYCOMBAT 里館	
21	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	21:15~22:00 Group Groove 45 畑中			
22		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 CXWORX 里館		21:30~22:15 BODYCOMBAT 45 佐藤(太)						

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/>