

スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンス岩出

2017年10月～

	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	メインスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	サブスタジオ	メインスタジオ	サブスタジオ
10:00	10:00～10:45 定員35名 リラクゼーションヨガ 井田 真美 (予約制)	10:00～10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:00～10:30 ステップZERO 山本 由香	10:00～10:30 ストレッチポール 玉井 恵	10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	9:45～10:15 ストレッチポール 玉井 恵	10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-2) 兼次 真由美		10:00～10:30 エアロZERO 殿最 裕太		10:00～11:00 リラクゼーションヨガ (月2回) 森本 佳織	
11:00	11:00～12:00 オリエンタルピクス Sharqui 北崎 加奈美	11:00～12:00 癒しのヨーガ 上畑 円	10:45～11:30 ミドルエアロ 山本 由香	10:45～11:30 カンガルークラブ	10:45～11:45 癒しのヨーガ (予約制) 吉野 美栄	11:15～12:15 ホットヨガ (予約制) 武 朗子	11:00～12:00 フラダンス教室(中級) (予約制) 西植 晴美	10:45～11:30 カンガルークラブ	10:45～11:45 ヨガ整体 土山 信也		11:15～12:15 JAZZダンス (月2回) 森本 佳織	
12:00	12:15～12:45 ビギナーステップ 根来 紀子	12:15～13:00 ZUMBA Tomoko	11:45～12:30 ベーシックステップ 根来 紀子	12:15～13:15 ホットヨガ (予約制) 井田 真美	12:00～12:30 コアエクササイズ 兼次 真由美		12:15～12:45 ヘルスコンディショニング 山本 由香	12:30～13:30 定員20名 パワーヨガ 室川 佐代子	12:00～13:00 太極拳 井関 敦子		12:30～13:30 ボディアタック 殿最 裕太	
13:00	13:00～13:45 ベーシックエアロ(c-1) 横山 安紀子	13:15～13:45 ポルドブラ Tomoko	12:45～13:15 ビギナーエアロ 玉置 拓郎		12:45～13:30 ミドルエアロ 兼次 真由美	13:00～13:30 やせる呼吸 田伏 佳代	13:00～13:45 ベーシックエアロ(c-1) 山本 由香		13:15～14:15 ベーシックヨガ 栗生 尚幸		13:45～14:45 ボディパンプ (予約制) 月1回 林 駿佑	
14:00	14:00～15:00 ベリーダンス kamal		13:30～14:30 ボディコンバット 林 駿佑		13:45～15:15 フラダンス教室 (初心級) (予約制) 月2回 西植 晴美	13:45～14:45 フィットネスヨガ 武 朗子	14:00～15:00 エアロマニア 室川 佐代子		15:15～16:00 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15～20:00 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:15～19:45 ストレッチポール 玉井 恵	19:15～20:00 ボディアタック45 殿最 裕太	19:45～20:45 ホットヨガ (予約制) 中川 由香里	19:15～20:15 エアロマニア 室川 佐代子	19:30～20:30 やせる呼吸 田伏 佳代	19:10～19:40 (予約制) ボディパンプ30 林 駿佑	19:00～19:45 ZUMBA 兼次 富美子	19:15～16:00 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子	16:15～17:00 ミドルエアロ 武 朗子		
20:00	20:15～21:00 ミドルエアロ 室川 佐代子		20:15～21:00 ボディパンプ45 林 駿佑 (予約制)		20:30～21:30 ボディコンバット 林 駿佑	21:00～21:45 ZUMBA 室川 佐代子	19:55～20:25 ボディアタック30 殿最 裕太	19:45～20:30 ZUMBA 兼次 真由美				
21:00	21:15～22:15 ポーキングストレッチ & ベリーダンス Akiyda		21:20～22:20 ベーシックヨガ 中川 由香里		21:45～22:15 ストレッチポール 玉井 恵		20:35～21:05 ボディコンバット30 吉野 美栄					
22:00							21:15～22:15 ヨガ整体 土山 信也					

予約制について

リラクゼーションヨガ:火 定員35名
 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。

癒しのヨーガ:木 定員35名
 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。

ホットヨガ:水・木 定員15名 **10時～電話予約OK**
 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
 ●水曜の夜は18:45から1Fフロントにて予約券を配布致します。(電話予約不可)

フラダンス教室(初心級):木 フラダンス教室(中級):金 各定員30名
 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入し、受付完了となります。
 ※申込受付は3ヶ月に1回となります。日時は事前に館内に掲示致します。

ボディパンプ30:金
ボディパンプ45:水
ボディパンプ:日

●水・金 18:45から1Fフロントにて予約券を配布致します。
 ●日 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。

各定員20名
 各レッスン、予約券が無い場合、受講する事が出来ません。

グレーに塗りつぶされているレッスンが、予約制の対象レッスンです。

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。



TEL 0736-63-6363



アドヴァンス岩出

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。