

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

2020年4月～

	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	定員40名 9:45～10:45 リラクゼーションヨガ 井田 真美	10:00～10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子	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	10:00～11:00 体質改善ヨガ 中谷 真理	10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子			10:00～11:00 lesmills プログラム (週替わり) バーチャル
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 岡 佐規子	10:45～11:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:45～11:30 スローヨーガ 井田 真美	10:45～11:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:15～12:15 ホットヨガ 武 朗子	11:00～12:00 フラダンス教室(中級) 西植 晴美		10:45～11:45 ヨガ整体 土山 信也			11:30～12:30 BODYATTACK/ JAZZダンス 各月2回 殿最 裕太/ MAKI
12:00	12:15～12:45 ビギナーステップ 根来 紀子	12:15～13:00 ZUMBA Tomoko	11:30～12:00 UBOUND30 玉置 拓椰(予約制)	12:15～13:15 ホットヨガ 井田 真美	12:00～12:30 コアエクササイズ 兼次 真由美	12:00～12:30 コアエクササイズ 兼次 真由美	12:30～13:00 コアエクササイズ 兼次 真由美	12:30～13:30 パワーヨガ 室川 佐代子	12:00～13:00 太極拳 井関 敦子	12:00～12:30 CXWORX バーチャル		12:45～13:30 KIMAX/ UBOUND45 (各2回)玉置 拓椰
13:00	13:00～13:45 ベーシックエアロ(c-1) 根来 紀子	13:15～13:45 ポルドブラ Tomoko	12:15～13:00 KIMAX 玉置 拓椰	12:15～13:15 ホットヨガ 井田 真美	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	13:15～14:00 パークス 兼次 富美子	13:15～14:00 パワーヨガ 室川 佐代子	13:15～14:15 ベーシックヨガ 栗生 尚幸			13:45～14:45 Free style (月2回) MAKI
14:00	14:00～14:45 SH'BAM Tomoko	14:00～15:00 ペリーダンス kamal	13:30～14:15 ZUMBA 兼次 富美子		13:45～14:15 / 13:45～15:15 TONE30 フラダンス教室 (初心級) 各月2回 (予約制)	13:45～14:45 フィットネスヨガ 武 朗子	14:15～15:15 エアロマニア 室川 佐代子	14:00～15:00 BODYBALANCE バーチャル				
15:00									15:15～16:00 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子			
									16:10～17:10 エアロマニア 武 朗子			
									18:00～18:45 KIMAX 玉置 拓椰			
19:00		18:30～19:00 CXWORX バーチャル		18:30～19:00 CXWORX 林 駿佑		18:30～19:00 BODY BALANCE バーチャル		19:10～19:40 BODYATTACK30 殿最 裕太	19:00～19:45 ピラティス 兼次 富美子			
20:00	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 BODYATTACK45 殿最 裕太	19:45～20:45 ホットヨガ 武 朗子	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	19:55～20:25 CXWORX 林 駿佑	19:45～20:30 ZUMBA 兼次 真由美				
21:00	20:15～21:00 ミドルエアロ 室川 佐代子	20:00～21:00 体質改善ヨガ 中谷 真理	20:15～21:00 BODYPUMP45 林 駿佑		20:30～21:30 BODYCOMBAT 古谷 福太郎	20:45～21:30 ZUMBA 室川 佐代子	20:35～21:05 BODYCOMBAT30 古谷 福太郎					
22:00	21:15～21:45 UBOUND30 玉置 拓椰	21:15～22:15 ストレッチ & ペリーダンス Akiyda	21:15～21:45 ストレッチポール 玉井 恵				21:15～22:15 Free style MAKI	21:15～22:15 ヨガ整体 土山 信也				

予約制について

<ul style="list-style-type: none"> □リラクゼーションヨガ:火 定員40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40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18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17:00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) ※午前の部は、お一人様いずれか1つの受講に限らせていただきます。 □スローヨーガ:水 定員30名 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。 	<ul style="list-style-type: none"> □体質改善ヨガ:金 定員30名 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。 □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。 □ボディバンプ45:水 定員20名 ●水20:15～の実施 17:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。 	<ul style="list-style-type: none"> □UBOUND 30:火・水 各定員25名 □UBOUND 45:日 各定員25名 ●火 17:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。 ●水・日 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。 □KIMAX:水・土・日 定員15名 ●水・日 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します。 ●土 13:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。
--	---	--

※フラダンス教室(初心級)は定員30名で予約制となります。
※レスミルズストーンは予約制ではありません。
グレーに塗りつぶされているレッスンは、予約制の対象レッスンです。

TOPRIDE
実施時間
水・・・21:00～21:30
木・・・13:45～14:15
土・・・18:15～18:45
※実施場所はマシンジムになります。

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。
NEW 新規プログラムになります。