

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
2019年10月～

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	Aスタジオ 9:45～10:45 定員40名 リラクゼーションヨガ 井田 真美	Bスタジオ 10:00～10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	Aスタジオ 10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子	Bスタジオ 9:45～10:15 ストレッチポール 玉井 恵	Aスタジオ 10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	Bスタジオ 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 井田 真美	10:45～11:15 ピギナーエアロ 根来紀子	10:45～11:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	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 ピギナーステップ 根来 紀子	12:15～13:00 ZUMBA Tomoko	11:30～12:00 U BOUND30 玉置 拓椰(予約制)	11:15～12:15 ホットヨガ 武 朗子	12:00～13:00 NEW 太極拳 井関 敦子	12:30～13:30 / 12:30～13:15 BODYATTACK / U BOUND45 各月2回 殿最 裕太 / 玉置 拓椰
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	12:00～12:30 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 パワーヨガ 室川 佐代子	13:45～14:45 Free style (月1回) MAKI
14:00	14:00～14:45 SH'BAM Tomoko	14:00～15:00 ペリーダンス kamal	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	13:15～14:15 ベーシックヨガ 栗生 尚幸	13:45～14:45 lesmills プログラム (週替わり) バーチャル
15:00			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) 古川 万貴 / 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
			15:30～16:00 NEW CXWORX バーチャル	14:00～15:00 BODYBALANCE バーチャル	16:10～17:10 エアロマニア 武 朗子	18:15～18:45 UBOUND30 玉置拓椰
予約制について						
□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。		□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12:15～の実施(偶数週) 9:30から1Fフロントにて予約券を配布致します ●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。 □GRITシリーズ:金 定員20名 ●17:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。		□U BOUND 30:火・水・土 } 各定員25名 □U BOUND 45:日 } ●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。 ●土 13:00から1Fフロントにて予約券を配布致します。 □レスミルズバーチャル週替わりレッスンにつきましては 館内掲示・アプリ配信にてご案内致します。 □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は、予約制の対象レッスンです。
19:00	18:30～19:00 NEW CXWORX バーチャル	19:15～20:00 BODYATTACK45 殿最 裕太	18:30～19:00 NEW BODY BALANCE バーチャル	18:30～19:00 NEW CXWORX バーチャル	18:15～18:45 UBOUND30 玉置拓椰	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	19:15～20:15 エアロマニア 室川 佐代子	19:10～19:40 BODYATTACK30 殿最 裕太	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	19:45～20:45 ホットヨガ 武 朗子	19:55～20:25 GRIT 林 駿佑	20:35～21:05 BODYCOMBAT30 西植 晴美	
22:00	21:15～21:45 UBOUND30 玉置拓椰	21:15～22:15 ポージングストレッチ & ペリーダンス Akiyda	20:30～21:30 BODYCOMBAT 古谷 福太郎	20:45～21:30 ZUMBA 室川 佐代子	21:15～22:15 Free style MAKI	

※UBOUNDは定員25名で予約制となります。
※実施内容につきましては別紙掲示致します。

TOPRIDE
定員10名予約制
実施時間 整理券配布
水・・・21:00～21:30 ・17:00～
木・・・13:30～14:00 ・9:30～
土・・・18:15～18:45 ・13:00～
1Fフロントにて予約券を配布致します。
※実施場所はマシンジムになります。

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