

スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンスむそた

2019年10月～

月曜 メインスタジオ	火曜 メインスタジオ	水曜 メインスタジオ	金曜 メインスタジオ	土曜 メインスタジオ	日曜 メインスタジオ
10:00 10:00～11:00(予約制) 癒しのヨーガ 吉野 美栄 定員25名	10:00～10:30 エアロZERO 根来紀子	9:40～10:25 太極拳入門 黒田 清子・谷口 のり子	10:00～11:00(予約制) 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸 定員25名	10:15～11:15(予約制) 癒しのヨーガ 岡 佐規子 定員25名	10:00～11:00(予約制) ベーシックヨガ 中川 由香里 定員25名
11:00 11:15～11:45 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:45～11:15(予約制) ビギナーステップ 山本 由香 定員20名	10:35～11:20 太極拳 黒田 清子・谷口 のり子	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子	11:30～12:15 ベーシックエアロ 道本 順子	11:15～11:45(予約制) ビギナーステップ 宇佐美 まり子 定員20名
12:00 12:00～13:00 エアロマニア 宇佐美 まり子	11:30～12:15(予約制) ヘルスコンディショニング+美ボディエクササイズ 山本 由香 定員25名	11:30～12:30 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	12:15～13:15(予約制) リラクゼーションヨガ 井田 真美 定員25名	12:35～13:05(予約制) トップライド 林 駿佑 定員6名	11:55～12:40 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00 13:15～14:00 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	12:30～13:30(予約制) 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸 定員25名				12:45～13:25or12:45～13:15 美筋シェイプor引き締めトレーニング 宇佐美 まり子 ※日程は事前に館内にて提示致します。
14:00 14:10～15:10 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	13:45～14:45 癒しのヨーガ 小浦 千束 定員25名		14:00～15:00(予約制) ホットヨガ 横山 安紀子 定員20名		13:35～14:05or13:35～14:35 ストレッチポール30orベーシックヨガ 栗生 尚幸 ※日程は事前に館内にて提示致します。

予約制について

※ピンクに塗りつぶされているレッスンが、予約制の対象です。

16:00	<input type="checkbox"/> ビギナーステップ: 火・日(定員20名) 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。 <input type="checkbox"/> ヘルスコンディショニング+美ボディエクササイズ: 火(定員25名) 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。 <input type="checkbox"/> 骨盤調整ヨガ: 火・金(定員25名) 火曜日…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。 ※9:45～電話予約OK 金曜日…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。 <input type="checkbox"/> トップライド: 土(定員6名) 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。 ※9:45～電話予約OK <input type="checkbox"/> GRIT: 月(定員12名) 18:30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。 ※18:45～電話予約OK	<input type="checkbox"/> 癒しのヨーガ: 月・土(定員25名) 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。 <input type="checkbox"/> リラクゼーションヨガ: 金(定員25名) 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。 ※9:45～電話予約OK <input type="checkbox"/> ホットヨガ: 金(昼・夜)(定員20名) 昼…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。 ※9:45～電話予約OK 夜…18:30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。 ※18:45～電話予約OK <input type="checkbox"/> ベーシックヨガ: 日(定員25名) 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。
-------	--	---

※予約券がない場合は、受講することはできません

19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	NEW 19:15～19:45 LESMILLS週替わり バーチャル ※実施内容につきましては別紙掲示致します	19:15～20:00 ZUMBA 兼次 富美子	19:30～20:30 ベーシックヨガ 栗生 尚幸	17:40～18:20 美筋シェイプ 宇佐美 まり子
20:00	20:10～20:55 ミドルエアロ 室川 佐代子	変更 20:00～20:45 BODYCOMBAT45 林 駿佑	20:15～21:00 ピラティス 兼次 富美子		18:30～19:30 エアロマニア 宇佐美 まり子
21:00	定員12名 21:05～21:35(予約制) NEW GRIT 林 駿佑 ※実施内容につきましては別紙掲示致します	20:55～21:55 癒しのヨーガ 吉本 隆博	21:15～22:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	21:00～21:50(予約制) ホットヨガ 室川 佐代子 定員20名	19:45～20:30 ストレッチポール45 栗生 尚幸
22:00	21:45～22:15 NEW LESMILLS週替わり バーチャル ※実施内容につきましては別紙掲示致します				

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。

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスむそた
TEL 073-462-0610



アドヴァンスむそた

※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。