

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11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	Aスタジオ 10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子	Aスタジオ 10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	Aスタジオ 10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-2) 兼次 真由美	Aスタジオ 10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	A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
	Bスタジオ 10:00～10:45 ZUMBA GOLD Tomoko	Bスタジオ 10:00～10:30 ストレッチポール 玉井 恵	Bスタジオ 9:45～10:15 ストレッチポール 玉井 恵	Bスタジオ 10:00～11:00 定員30名 体質改善ヨガ 中谷 真理	Bスタジオ 9:45～12:00 定員40名 キッズダンス	Bスタジオ 10:00～11:00 BODY BALANCE (月2回) 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	10:45～11:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:45～11:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	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	11:15～12:15 JAZZダンス (月2回) 森本 佳織
	11:00～12:00 癒しのヨーガ 岡 佐規子	10:45～11:30 定員30名 スローヨガ 井田 真美	11:15～12:15 定員18名 ホットヨガ 武 朗子			11:30～12:30 BODYATTACK (月2回) 殿最 裕太
12:00	12:15～12:45 ピギナーステップ 根来 紀子	11:30～12:00 定員25名 U BOUND30 玉置 拓椰	12:00～12:30 定員18名 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	12:00～13:00 太極拳 変更 井関 敦子	12:30～13:00 ストリートJAZZ (月2回) MAKI
	12:15～13:00 ZUMBA Tomoko	12:15～13:15 定員15名 KIMAX 玉置 拓椰	12:45～13:30 ミドルエアロ 兼次 真由美	12:30～13:30 パワーヨガ 室川 佐代子	12:30～13:00 CXWORX パーチャル	12:45～13:30 定員25名 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	13:00～13:30 やせる呼吸 田伏 佳代	13:15～14:00 パーワークス 兼次 富美子	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 ベリーダンス kamal	13:45～14:45 NEW 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		
15:00		13:30～14:15 ZUMBA 兼次 富美子	13:45～14:15 / 13:45～15:15 フラダンス教室 TONE30 (初心級) 各月2回 (予約制) 古川 万貴 / 西植 晴美		15:15～16:00 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子	

※フラダンス教室(初心級)は定員10名で予約制となります。
※CXWORX・TONE30は予約制ではありません。

NEW サブスタジオ
13:45～14:15 CXWORX 古川万貴(月2回)

予約制について

<input type="checkbox"/> リラクゼーションヨガ:火・日 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> フラダンス教室(初心級):木 定員10名 フラダンス教室(中級):金 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。 <input type="checkbox"/> ボディパンプ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。	<input type="checkbox"/> UBOUND 30:火・水 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
---	--	--

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。

各レッスン、予約券が無い場合、受講する事が出来ません

18:30～19:00 CXWORX パーチャル	18:30～19:00 CXWORX 林駿佑	18:30～19:00 BODY BALANCE パーチャル	18:00～18:45 定員15名 KIMAX 玉置 拓椰
19:00	19:15～20:00 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:15～20:00 BODYATTACK45 殿最 裕太	19:00～19:45 ピラティス 兼次 富美子
	19:15～19:45 ストレッチポール 玉井 恵	19:45～20:45 定員20名 ホットヨガ 武 朗子	
20:00	20:15～21:00 ミドルエアロ 室川 佐代子	20:15～21:00 BODYPUMP45 林 駿佑	19:10～19:40 BODYATTACK30 殿最 裕太
	20:00～21:00 体質改善ヨガ 中谷 真理		19:45～20:30 ZUMBA 兼次 真由美
			19:55～20:25 CXWORX パーチャル
21:00	21:15～21:45 U BOUND30 玉置 拓椰	21:15～21:45 ストレッチポール 玉井 恵	20:35～21:05 BODYCOMBAT30 西植 晴美
			21:15～22:15 Free style MAKI
22:00			21:15～22:15 ヨガ整体 土山 信也

TOPRIDE
実施時間
火・・・13:45～14:15
水・・・21:00～21:30
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。