

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

2021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	9:45～10:45 リラックスヨガ 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	9:45～12:00 キッズダンス	10:00～11:00 リラックスヨガ (月2回) 森本 佳織	10:00～11:00 BODYBALANCE (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	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 (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	10:45～11:45 ヨガ整体 土山 信也	11:15～12:15 JAZZダンス (月2回) 殿最 裕太 森本 佳織		11:15～12:15 JAZZダンス (月2回) 殿最 裕太 森本 佳織	11:30～12:15 BODYATTACK45 (月2回) 殿最 裕太 森本 佳織	11:30～12:15 BODYATTACK45 (月2回) 殿最 裕太 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	12:15～12:45 BODYCOMBAT30 古谷 福太郎	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	12:45～13:30 ミドルエアロ 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 パワーヨーガ 室川 佐代子	12:00～13:00 太極拳 井関 敦子		12:30～13:00 CORE30 バーチャル	12:30～13:30 / 12:45～13:30 ストリートJAZZ / BODYSTEP45 (月2回) / (月1回) MAKI / 石原みわ子	12:30～13:30 / 12:45～13:30 ストリートJAZZ / BODYSTEP45 (月2回) / (月1回) MAKI / 石原みわ子
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	13:30～14:15 ZUMBA 兼次 富美子		12:45～13:30 ミドルエアロ 兼次 真由美	13:00～13:30 BODYBALANCE30 バーチャル	13:15～14:00 パーワークス 兼次 富美子	13:15～14:15 ベーシックヨーガ 栗生 尚幸	13:15～14:15 ベーシックヨーガ 栗生 尚幸		13:45～14:45 Free style (月2回) MAKI	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 フィットネスヨーガ 武 朗子	13:45～14:15 / 13:45～15:15 TONE30 フラダンス教室 (初級) 各月2回 (予約制) 古川 万貴 / 西植 晴美	14:15～15:15 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	15:00～15:50 キッズバレエ		16:00～16:45 UBOUND45(月2回) 明知 麻由子	16:00～16:45 UBOUND45(月2回) 明知 麻由子	
15:00					サブスタジオ 13:45～14:15 CORE30 古川万貴(月2回)		16:00～17:00キッズバレエ	16:10～17:10 エアロマニア 武 朗子			17:00～17:45 X55(月2回) 明知 麻由子	17:00～17:45 X55(月2回) 明知 麻由子	
レッスン参加方法について													
全レッスン、整理券が必要となります。													
<p>フロント前スタジオ予約ブースにて整理券をお取り下さい。整理券はお一人様1レッスンまでとさせていただきます。ただし、2レッスン目以降、他の希望レッスンの開始5分前で空きがある場合は整理券をお取りいただきご参加いただくことができます。</p> <p>Aスタジオ 定員25名 Bスタジオ 定員12名</p> <p>ただし、ステップZERO、ビギナーステップ、ベーシックステップ、BODYPUMP、BODYSTEP、X55につきましては、レッスン時に使用する備品数に限りがある為、定員を20名とさせていただきます。また、ホットヨガ、フラダンスの予約方法につきましては上記と異なりますので右記の予約方法にてご予約下さい。</p>													
各レッスン、整理券が無い場合、受講する事が出来ません。													
19:00	18:30～19:00 CORE30 バーチャル	18:30～19:00 CORE30 林駿佑	18:30～19:00 CORE30 林駿佑	18:30～19:00 BODYBALANCE30 バーチャル	18:30～19:00 BODYBALANCE30 バーチャル	18:45～19:15 BODYATTACK30 殿最裕太	18:45～19:15 BODYATTACK30 殿最裕太	18:45～19:15 BODYATTACK30 殿最裕太	18:00～18:45 UBOUND45 明知 麻由子	18:00～18:45 UBOUND45 明知 麻由子	18:45～19:15 BODYATTACK30 殿最裕太	18:45～19:15 BODYATTACK30 殿最裕太	
	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	19:15～20:15 エアロマニア 室川 佐代子	19:15～20:15 ベーシックヨーガ 渡邊 裕美	19:15～19:45 BODYSTEP30 石原みわ子	19:15～19:45 BODYSTEP30 石原みわ子	19:15～19:45 BODYSTEP30 石原みわ子	19:00～19:45 X55 明知 麻由子	19:00～19:45 X55 明知 麻由子	19:15～19:45 BODYSTEP30 石原みわ子	19:15～19:45 BODYSTEP30 石原みわ子	
20:00	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	20:30～21:30 BODYCOMBAT 古谷 福太郎	20:05～20:35 CORE30 石原みわ子	20:05～20:35 CORE30 石原みわ子	20:05～20:35 CORE30 石原みわ子	19:45～20:30 ZUMBA 兼次 真由美	19:45～20:30 ZUMBA 兼次 真由美	20:05～20:35 CORE30 石原みわ子	20:05～20:35 CORE30 石原みわ子	
21:00		21:15～22:15 ストレッチ＆ ベリーダンス Akiyda	21:15～21:45 ストレッチポール 玉井 恵	20:45～21:30 ZUMBA 室川 佐代子	20:45～21:30 ZUMBA 室川 佐代子	20:45～21:45 Free style MAKI	20:45～21:45 Free style MAKI	20:45～21:45 Free style MAKI	21:15～22:15 ヨガ整体 土山 信也	21:15～22:15 ヨガ整体 土山 信也	20:45～21:45 Free style MAKI	20:45～21:45 Free style MAKI	
22:00													

変更

変更

変更

変更

NEW

変更

NEW

変更

NEW

変更

変更

NEW

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

※フラダンス教室(初級)は定員12名で予約制となります。

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。