

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

2021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	変更 10:00～10:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	変更 10:00～10:30 太極拳入門 谷口 のり子	変更 9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ	変更 9:45～10:30 癒しのヨーガ 岡 佐規子	変更 10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里
11:00	変更 11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:45～11:15 ビギナーステップ 山本 由香	変更 10:40～11:10 太極拳 谷口 のり子	10:20～11:05 ピラティス 兼次 富美子	変更 10:45～11:30 体質改善ヨガ 中谷 真理	変更 11:00～11:30 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00	変更 11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	11:30～12:15 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	変更 11:30～12:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子	変更 11:45～12:30 リフレッシュヨガ(月2回) 辻 須美代 ※日程は事前に館内にて提示致します。	変更 11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00	変更 12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	変更 12:30～13:15 癒しのヨーガ 小浦 千束		変更 12:15～13:00 リラクゼーションヨガ 井田 真美		変更 12:35～13:15or12:35～13:05 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	変更 13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ			変更 13:15～14:00 脳トレピクス 横山 安紀子		
15:00	予約制について					
16:00	全レッスン定員15名			・予約開始時間 朝のレッスン 9:30～ 夜のレッスン 18:00～ ※土曜日のみ16:30～ ※予約券がない場合は、受講することはできません		
17:00	フロントにてご予約ください ※電話予約はございません					
18:00					17:30～18:10 美筋シェイプ 宇佐美 まり子	
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	NEW 19:00～19:45 定員 10名 ボディパンプ テクニック+30 林 駿佑	NEW 19:15～19:45 初級ステップ 宇佐美 まり子	NEW 19:15～20:00 ボディコンバット45 林 駿佑	変更 18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	変更 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。
20:00	NEW 20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	変更 20:00～20:30 ボディコンバット30 林 駿佑	変更 20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子	変更 20:15～21:00 ヨガ & ピラティス 室川 佐代子		NEW 新規プログラムになります。
21:00						
22:00						

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



※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。