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

2024年1月～

火曜

Aスタジオ
- 10:00～10:45 リラクセーションヨガ 井田 真美 (整理券)
- 11:00～11:45 オリエンタルビクスSharqui 北崎 加奈美
- 12:00～12:30 ビギナーステップ 根来 紀子 (定員21名 / 整理券)
- 12:45～13:30 ベーシックエアロ(c-1) 横山 安紀子
- NEW 13:45～14:30 ダイナミックヨガ Tomoko

Bスタジオ
- 10:00～10:45 ZUMBA GOLD Tomoko
- 11:00～11:45 癒しのヨーガ 新家 典子 (整理券)
- 12:00～12:45 ZUMBA Tomoko (整理券)
- 13:00～13:30 ポルドブラ Tomoko (整理券)
- 13:45～14:15 TOPRIDE30 石井 誠 (定員6名 / 整理券)

水曜

Aスタジオ
- 10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子 (定員21名 / 整理券)
- 11:30～12:00 BODYPUMP30 林駿佑 (定員20名 / 整理券)
- 12:15～12:45 BODYCOMBAT30 田名後 茜
- 13:15～14:00 ZUMBA 兼次 冨美子

Bスタジオ
- 10:00～10:30 ストレッチポール 玉井 恵 (整理券)
- 10:45～11:15 ビギナーエアロ 根来紀子
- 10:45～11:30 スローヨガ 井田 真美 (整理券)
- 12:15～13:00 ホットヨガ(予約制) 井田 真美

木曜

Aスタジオ
- 整理券 10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子
- 10:45～11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄
- 変更 11:45～12:15 ボディメンテナンス 石川 真由美
- 12:30～13:15 ミドルエアロ 石川 真由美
- 13:30～14:15 フィットネスヨガ 武 朗子

Bスタジオ
- 9:45～10:15 ストレッチポール 玉井 恵
- 11:15～12:00 ホットヨガ(予約制) 武 朗子
- 13:00～13:30 BODYBALANCE バーチャル
- 13:45～14:15 / 13:45～14:45 CORE30 各月2回 バーチャル / フラダンス教室(初心級)(予約制) 西植 晴美

※フラダンス教室(初心級)は定員10名で予約制となります。

金曜

Aスタジオ
- 10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-2) 石川 真由美
- 11:00～11:45 フラダンス教室(中級) 西植 晴美 (予約制)
- 変更 12:00～12:45 ボディメンテナンス45 石川真由美
- 13:15～14:00 ZUMBA 室川 佐代子
- 14:15～15:00 エアロマニア 室川 佐代子
- 15:00～17:00 キッズバレエ

Bスタジオ
- 10:00～10:45 体質改善ヨガ 中谷真理
- 11:00～11:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒
- 12:15～13:00 パワーヨガ 室川 佐代子
- 13:15～14:00 ピラティス 兼次 冨美子

土曜

Aスタジオ
- 10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子
- 整理券 10:45～11:30 ヨガ整体 土山 信也
- 12:00～12:45 太極拳 井関 敦子
- 13:30～14:15 ベーシックヨガ 武 朗子
- 14:30～15:15 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子
- 15:30～16:15 エアロマニア 武 朗子
- スポット NEW 17:00～17:45 ストレングスディベロップメント 林 駿佑 (有料 定員15名 会員440円(税込) 会員外770円(税込))
- 定員25名 18:00～18:45 UBOUND45 明知 麻由子 (整理券)
- 定員21名 19:00～19:45 X55 明知 麻由子 (整理券)

Bスタジオ
- 9:45～12:00 キッズダンス
- 18:00～18:45 TOPRIDE45 石井 誠 (定員6名 / 整理券)
- 19:00～19:45 ピラティス 兼次 冨美子

日曜

スポット 日曜日はオールスポット利用できます

Aスタジオ
- NEW 10:00～10:45 リラクセーションヨガ(月2回) / ストレングスディベロップメント(月2回) 森本 佳織 / 林 駿佑
- 11:00～11:45 / 11:00～11:30 JAZZダンス(月2回) / ボディコンバット30(月2回) 森本 佳織 / 林 駿佑 (変更)
- 12:00～12:45 ストリートJAZZ(月2回) / BODYSTEP45(月2回) MAKI / 石原みわ子 (定員21名 / 整理券)
- 13:00～13:45 Free style(月2回) MAKI
- 定員25名 14:00～14:45 UBOUND45(月2回) 明知 麻由子 (整理券)
- 定員21名 15:00～15:45 X55(月2回) 明知 麻由子 (整理券)

Bスタジオ
- 10:00～10:45 BODY BALANCE(月2回) バーチャル
- 変更 14:00～14:45 ピラティス(月2回) 兼次冨美子

有料 定員15名 会員440円(税込) 会員外770円(税込)

レッスン参加方法について

整理券マークがあるレッスンは整理券が必要となります。

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。
整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。

Aスタジオ　定員30名　　Bスタジオ　定員15名

※状況により、スタジオの定員を変更する場合がございます。
ただし、ホットヨガ、フラダンス教室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。

スポット **マークがあるレッスンは会員外様もレッスン参加できます。**
￥価格1レッスン770円(税込)
※ご利用は該当レッスン+新館更衣室(お風呂OK)

□ホットヨガ・水・木　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)
□フラダンス教室(初心級):木　フラダンス教室(中級):金
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。
□ストレングスディベロップメント(SD)　土・日
レッスン開始1週間前からご予約いただけます。レッスン開始日までにご入金ください
※日曜日に関しましてはスケジュール確定後ご予約可能となります。　会員様440円(税込)　会員外様550円(税込)

各レッスン、予約券が無い場合、受講する事が出来ません。

スポット利用可能レッスン

土曜日　ストレングスディベロップメント(SD)
　　17:00～
日曜日　※すべてのレッスンスポット対象となります

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。