

スタジオタイムスケジュール

Aスタジオ

スポーツクラブ アドヴァンス岩出

2024年10月～

Bスタジオは裏面へ⇒

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	10:00～10:45 リラクゼーションヨガ 井田 真美	定員 21名 10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子	10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒	10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	定員 15名 10:00～10:45 ストリートJAZZ (月2回) MAKI ストレッチディベロップメント (月2回) 林 駿佑
11:00	11:00～11:45 オリエンタルピクスSharqui 北崎 加奈美	10:45～11:30 スローヨガ 井田 真美	10:45～11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:00～11:45 パワーヨガ 室川 佐代子	10:45～11:30 ヨガ整体 土山 信也	11:00～11:45 FreeStyle (月2回) MAKI 11:00～11:30 BODYCOMBAT (月2回) 林 駿佑
12:00	12:00～12:45 癒しのヨーガ 新家 典子	11:45～12:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	11:45～12:30 ベーシックエアロ(c-2) 岩城 未緒	12:00～12:45 ZUMBA 室川 佐代子		
13:00	13:00～13:45 ミドルエアロ 岩城 未緒	12:30～13:00 ストレッチポール 玉井 恵	12:45～13:30 フィットネスヨガ 武 朗子	13:00～13:45 エアロマニア 室川 佐代子		
14:00					13:30～14:15 ベーシックヨガ 武 朗子	
15:00	レッスン参加方法について					
16:00	<p>すべてのレッスンは整理券が必要となります。</p> <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。 整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。 2レッスン目以降はお取りいただいている整理券レッスン受講後にお取りいただけます。 ※整理券をお持ちになれるのはお一人様1つまでとなっております。</p> <p>Aスタジオ 定員30名 Bスタジオ 定員18名</p> <p>※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。</p>			<p>●先行予約制度について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始15分後に次回分予約可能(有料) ・価格 300円(税込) キャンセルによる返金はございません。 ・当日申込は無料 ・すべてのレッスン対象 ・ご予約いただけるのは各曜日1レッスンまでとなります。 ・先行予約をされたレッスンに関しましては、当日参加とは別枠となります。 		
17:00	各レッスン、整理券が無い場合、受講する事が出来ません。					
18:00	18:00～18:45 LES MILLS Shaps 石原 みわ子	18:45～19:15 ストレッチポール 玉井 恵	18:45～19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	定員 21名 18:45～19:30 BODY STEP45 石原 みわ子	定員 15名 18:30～19:15 ストレッチディベロップメント 林 駿佑	
19:00	19:15～20:00 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:30～20:00 BODYCOMBAT30 林駿佑	19:40～20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:45～20:30 Free style MAKI	19:30～20:00 BODYCOMBAT30 吉谷福太郎	
20:00	20:15～21:00 ミドルエアロ 室川 佐代子	定員 20名 20:15～21:00 BODYPUMP45 林 駿佑	20:35～21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:45～21:30 ヨガ整体 土山 信也		
21:00						