

スタジオタイムスケジュール

Bスタジオ

スポーツクラブ アドヴァンス岩出

2024年10月～

Aスタジオは表面へ⇒

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00					9:45～12:00 キッズダンス	
11:00			11:15～12:00 ホットヨガ 武 朗子	11:00～12:00 フラダンス教室(中級) 予約制 西植 晴美		
12:00		12:15～13:00 ホットヨガ 井田 真美				
13:00						
14:00	定員 6名 13:45～14:15 TOPRIDE30 石井 誠		13:45～15:15 フラダンス教室(初心級) 予約制 西植 晴美			
15:00					15:00～17:00 キッズバレエ	
16:00	レッスン参加方法について					
	すべてのレッスンは整理券が必要となります。			Bスタジオ 定員18名		
	<input type="checkbox"/> ホットヨガ・水・木 当日電話でのご予約はごさいません 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) ※午前中レッスンの受講は水曜日、木曜日はどちらか1回となります。			●有料レッスンについて ・当日参加料金をフロントにて現金でお支払いください。 ・会員外のご利用についてはビジター料金もしくは同伴料金が追加で必要となります。 有料レッスンは1名様1レッスンまで枠外といたします。		
17:00	<input type="checkbox"/> フラダンス教室(初心級):木 フラダンス教室(中級):金 ・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。			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	※料金 フラダンス初心級 3ヵ月6,000円(税込) フラダンス中級 3ヵ月6,000円(税込)					
19:00			19:15～20:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美			
20:00		19:45～20:30 ホットヨガ 武 朗子		20:40～21:30 STREET JAZZ(フリー) MAKI		
21:00						

ホットヨガの利用について

ヨガマット、タオルにつきましては
ご持参いただく様ご協力お願い
申し上げます。
有料での貸し出しも行っております。
ヨガマット、タオル 各550円(税込)