

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	18:15～19:00 変更 LESMILLS Shapes 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								

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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。			<input checked="" type="checkbox"/> 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)