

2017年 12月 ~ タイムスケジュール

11月22日変更

月		水		木		金		土		日	
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
										9:00-11:00	
10:30-11:30 リラクソヨガ 倉田	10:20-11:20 フラダンス 竹内	10:30-11:15 ホットピラティス 山内	10:15-11:00 ウォーキングエアロ 木村	10:45-11:15 ストレッチ 八木	10:30-11:30 ヨガ 松村	10:30-11:15 ホットコア 山内	10:30-11:30 ジャズダンス 倉田	9:00-10:30 岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME	10:15-11:00 ピラティス 山内
		11:30-12:00 ホットコア 木村	11:10-12:10 リラクソヨガ 倉田	11:40-12:40 リラクソヨガ 松村	11:45-12:30 バーベルシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴 開放 TIME		10:45-11:15 ストレッチ 宍戸	10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村		
11:45-12:30 ホットコア 相場	12:00-12:45 初めてダンス 倉田	12:40-13:40 シェイプヨガ 倉田	12:30-12:50 バランスボール 八木	13:15-14:00 ホットボディメイク 木村	12:45-13:05 筋膜リリース 山内	12:30-13:30 シェイプヨガ 松村	11:45-12:15 サーキット30 相場			11:30-12:00 ウェーブ&ストレッチ 山内	11:15-12:00 シェイプエアロ 札幌店
13:10-14:10 シェイプヨガ 松村		14:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME		14:15-18:00 岩盤浴 開放 TIME		13:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME		12:30-12:50 ウェーブ&ストレッチ 山内	11:30-12:15 ホットボディメイク 木村	11:30-12:30 ピラティス 宍戸	12:20-12:50 ホットボディトレーニング 札幌店
14:20-18:00 岩盤浴 開放 TIME										12:45-13:45 リラクソヨガ 倉田	12:15-12:45 バランスボール 八木
				18:30-19:00 ストレッチ 山内	18:30-19:00 バーベルシェイプ 練習クラス 八木	18:30-19:00 ホットファイティング 相場	18:30-19:15 HI-LOエアロ 木村	12:30-12:50 ウェーブ&ストレッチ 山内	14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	13:30-14:00 コアトレーニング 八木	13:15-14:15 パワーヨガ 松村
18:30-19:00 ホットコア 八木	18:15-19:00 バーベルシェイプ 相場	18:25-19:05 ホットボディトレーニング 相場	18:20-19:05 ピラティス 宍戸						14:30-15:15 バーベルシェイプ 相場	14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	13:00-14:00 J-POP 吉田
				19:15-20:30 ホットヨガ75 河本	19:15-20:00 サーキット 相場	19:30-20:15 ホットボディメイク 木村	19:35-20:20 シェイプサイクル 相場	12:45-13:45 リラクソヨガ 倉田	15:35-16:20 シェイプサイクル 相場	14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME	
19:10-20:00 ホットピラティス 宍戸	19:15-20:00 ステップエクササイズ 札幌店	19:15-19:45 ウェーブ&ストレッチ 宍戸	19:15-20:00 シェイプエアロ 藤沼					14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	有料		
20:10-20:40 岩盤浴 開放 TIME	20:10-20:30 バランスボール 札幌店	19:50-20:40 パワーヨガ 松村・倉田(隔週)				20:20-20:40 岩盤浴 開放 TIME					

変更

NEW

シェイプサイクルは有料1回200円・予約制のレッスンです。定員10名 詳しくは館内案内をご覧ください。

バーベルシェイプ/ステップエクササイズ定員15名 其他道具を用いるレッスンには定員があります。

今月の変更箇所
木曜日 18:30~ ホットスタジオ「ストレッチ」に変更
木曜日 19:15~ ホットスタジオ「ホットヨガ75」に変更

営業時間 月・水～金 10:00～21:00 土日 9:00～17:00
休館日 火・祝日及び季節休館(正月・GW・お盆など)

←ダックススポーツクラブ岩見沢のブログです
トレーニングに関することや雑談など更新していますので
ぜひご覧ください。



- ・スタジオレッスンの参加にはシューズが必要となります。(ヨガなど一部を除く)
- ・ホットスタジオレッスンの参加にはヨガマットと大きめのバスタオルが必要となります。
- ・レッスンには必ず開始時間前までにご来場ください。途中入退場はお断りしております。
- ・水分補給はこまめに行ってください。体調の優れないときは運動を中止しましょう。
- ・ホットスタジオの長時間のご利用は、身体に負担がかかりますのでお止めください。