

# 2018年 1月 ~ タイムスケジュール

12月25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 リラックスヨガ 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 リラックスヨガ 倉田	11:40-12:40 リラックスヨガ 松村	11:45-12:30 バーベルシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴TIME		10:40-11:10 ストレッチ 央戸	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					12:30-13:30 シェイプヨガ 松村	11:45-12:15 サーキット30 相場	時間変更		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		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		12:30-12:50 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 央戸	12:20-12:50 ホットボディトレーニング 札幌店	12:15-12:45 バランスボール 八木
14:20-18:00 岩盤浴 開放 TIME		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		12:45-13:45 リラックスヨガ 倉田	13:30-14:00 コートレーニング 八木	13:15-14:15 パワーヨガ 松村	13:00-14:00 J-POP 吉田
				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	14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:15 バーベルシェイプ 相場	14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME	
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 央戸						15:35-16:20 シェイプサイクル 相場		
19:10-20:00 ホットピラティス 央戸	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 央戸	19:15-20:00 シェイプエアロ 藤沼	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	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。			
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		バーベルシェイプ/ステップエクササイズ定員15名 その他道具を用いるレッスンには定員があります。			

- ・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。

今月の変更箇所  
土曜日 10:40~ ホットスタジオ「ストレッチ」の時間変更

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。