

2018年 2月 ~ タイムスケジュール

1月26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 パールシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴TIME		10:40-11:10 ストレッチ 尖戸	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		11:30-12:15 ホットボディメイク 木村	11:30-12:30 ピラティス 尖戸	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
		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		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
13:10-14:10 シェイプヨガ 松村						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 コアトレーニング 八木	13:15-14:15 パワーヨガ 松村
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						14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	13:00-14:00 J-POP 吉田
				変更	変更					14:30-15:15 パールシェイプ 相場	
18:30-19:00 ホットコア 八木	18:15-19:00 パールシェイプ 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 尖戸	18:30-19:00 ストレッチ 八木	18:30-19:00 パールシェイプ 練習クラス 山内	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	14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME	15:35-16:20 シェイプサイクル 相場	岩盤浴 開放 TIME	
									有料		
19:10-20:00 ホットピラティス 尖戸	19:15-20:15 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 尖戸	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				
	時間拡大										
20:10-20:40 岩盤浴 開放 TIME		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					

シェイプサイクルは有料回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。

パールシェイプ/ステップエクササイズ定員5名 その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
 月曜日 19:15~ スタジオ「ステップエクササイズ」の時間拡大
 木曜日 18:30~ ホットスタジオ「ストレッチ」の担当変更
 木曜日 18:30~ スタジオ「パールシェイプ 練習クラス」の担当変更

- ・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。

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。

