


2018年 7月 ~ タイムスケジュール

6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
								9:00-10:30 岩盤浴 開放 I M E T		9:00-11:00 岩盤浴 開放 I M E T	
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	10:45-11:15 ホットコア 大塚	10:30-11:30 ジャズダンス 倉田	10:40-11:10 ストレッチ 山内	10:30-11:15 コンビネーションエアロ 木村	10:15-11:00 ピラティス 山内	
11:45-12:30 ホットコア 相場	12:00-12:45 初めてダンス 倉田	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 パーベルシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴 開放 I M E T	11:45-12:15 サーキット30 相場	11:30-12:15 ホットボディメイク 木村	11:30-12:30 ピラティス 穴戸	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 週替わり
13:10-14:10 美脚・美尻ヨガ 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	12:45-13:05 筋膜リリース 山内	13:15-14:00 ホットボディメイク 木村	12:30-13:30 シェイプヨガ 松村		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	12:20-12:50 ホットボディトレーニング 週替わり	12:15-12:45 バランスボール 八木
14:20-18:00 岩盤浴 開放 I M E T		14:00-18:00 岩盤浴 開放 I M E T		14:15-18:00 岩盤浴 開放 I M E T		13:40-18:00 岩盤浴 開放 I M E T		14:00-16:40 岩盤浴 開放 T I M E	14:30-15:15 パーベルシェイプ 相場 整	13:15-14:15 パワーヨガ 松村	13:00-14:00 J-POP 吉田
18:30-19:00 ホットコア 八木	18:15-19:00 パーベルシェイプ 相場 整	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 穴戸	18:30-19:00 ストレッチ 大塚	18:30-19:00 パーベルシェイプ 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		15:35-16:20 シェイプサイクル 相場 予約・有料	14:45-16:40 岩盤浴 開放 I M E T	
19:10-20:00 ホットピラティス 山内	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 山内	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				
20:10-20:40 岩盤浴開放 T		19:50-20:40 パワーヨガ 松村・倉田(隔週)				20:20-20:40 岩盤浴開放 T I M E	予約・有料				

予約・有料 ← 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
 整 ← 月曜夜・土曜日のパーベルシェイプ参加には整理券が必要です。
 ※その他、道具を用いるレッスンには定員がございます。詳しくは館内案内をご覧ください。

今月の変更箇所
 変更はございません

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)
- ・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。
- ・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。
- ・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。