2018年　10月 ～ タイムスケジュール

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 TIME		9:00-11:00 岩盤浴 開放 TIME	
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 宍戸	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 バーベルシェイプ 相場	11:30-12:15 岩盤浴 開放 TIME	11:45-12:15 シェイプエアロ 藤沼	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	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	13:00-13:45 シェイプエアロ 【プラス】 藤沼 NEW!!	12:40-13:40 ヨガ 倉田 変更	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	12:30-13:15 初めて ステップエクササイズ 藤沼 NEW!!	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 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		14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:15 バーベルシェイプ 相場 整 15:35-16:20 シェイプサイクル 相場 予約・有料	13:15-14:15 パワーヨガ 松村 14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME	13:00-14:00 J－POP 吉田
18:30-19:00 ホットコア 八木	18:15-19:00 バーベルシェイプ 整 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	18:30-19:00 ストレッチ 大塚	18:30-19:00 バーベ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				
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 宍戸	19:15-20:15 シェイプエアロ 【プラス】 藤沼 変更	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 予約・有料				
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					

今月のNEWレッスン　≪シェイプエアロ【プラス】≫
月曜日　13：00～／水曜日　19：15～
シェイプエアロは、簡単な動きを繰り返し、じわっと汗をかきながらシェイプアップを目指します。
そのシェイプエアロに筋力強化も取り入れたクラスです。
初めての方でも楽しく汗をかけるレッスンとなっております。

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（定員10名）

整　← 月曜夜・土曜昼のバーベルシェイプ参加には整理券が必要です。レッスン開始2時間前から配布いたします。

※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
月曜日13:00～　シェイプエアロ【プラス】（スタジオ）　増設しました。
水曜日12:40～　ヨガ（ホットスタジオ）変更しました。
水曜日19:15～　シェイプエアロ【プラス】（スタジオ）　時間延長しました。
金曜日11:45～　シェイプエアロ（スタジオ）　変更しました。
金曜日12:30～　初めてステップエクササイズ（スタジオ）増設しました。

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。
・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。