


2018年 11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
				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	10:30-11:30 ジャズダンス 倉田	10:15-11:00 ピラティス 山内
		11:30-12:00 ホットコア 木村	10:45-11:15 ストレッチ 八木	10:45-11:15 ホットコア 大塚	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		11:10-12:10 リラックスヨガ 倉田	11:30-12:15 岩盤浴 開放 TIME	11:15-12:00 シェイプエアロ 過替わり
		12:30-12:50 バランスボール 八木	11:40-12:40 リラックスヨガ 松村	11:45-12:15 シェイプエアロ 藤沼	11:30-12:00 ウェーブ&ストレッチ 山内
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	12:40-13:40 ヨガ 倉田	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	12:20-12:50 ホットボディトレーニング 過替わり
			12:45-13:05 筋膜リリース 山内	12:45-13:45 リラックスヨガ 倉田	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	13:15-14:00 ホットボディメイク 木村	13:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME	13:00-14:00 J-POP 吉田
				14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	13:15-14:15 パワーヨガ 松村
				14:30-15:15 バーベルシェイプ 相場	14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME
				15:35-16:20 シェイプサイクル 相場	
				予約・有料	
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	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	19:15-20:30 ホットヨガ75 河本	19:30-20:15 ホットボディメイク 木村	
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)		19:35-20:20 シェイプサイクル 相場	
				20:20-20:40 岩盤浴開放TIME 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
 (定員10名)
整 ← 月曜夜・土曜日のバーベルシェイプ参加には整理券が必須です。
 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
 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。