2018年　12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 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	12:40-13:40 ベーシックヨガ 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	12:30-13:30 シェイプヨガ 松村	12:30-13:15 ステップエクササイズ 藤沼	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 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 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	19:30-20:20 コアピラティス 宍戸 New!!	19:15-20:15 シェイプエアロ 藤沼	19:15ー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						20:20-20:40 岩盤浴開放TIME					

今月のNewレッスン 《コアピラティス》
水曜日　19:30～（ホットスタジオ）
身体を整えるピラティスのムーブメントに、腹筋を使う動きを多く取り入れたクラスです。

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
水曜日19:30～　コアピラティス[ホットスタジオ]変更しました。

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。