


2019年 2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	10:40-11:10 ストレッチ 八木
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 ヨガ 倉田	11:30-12:15 岩盤浴 開放 TIME	11:30-12:15 ホットボディメイク 木村
		12:40-13:40 ベーシックヨガ 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	11:30-12:30 ピラティス 央戸
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		12:30-12:50 バランスボール 八木	12:30-13:30 シェイプヨガ 松村	12:20-12:50 ホットボディトレーニング 週替わり
		14:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	12:45-13:05 筋膜リリース 山内	12:30-13:15 ステップエクササイズ 藤沼	12:15-12:45 バランスボール 八木
14:20-18:00 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
			14:15-18:00 岩盤浴 開放 TIME		13:15-14:15 パワーヨガ 松村
				14:00-16:40 岩盤浴 開放 TIME	14:45-16:40 岩盤浴 開放 TIME
				14:30-15:15 パーベルシェイプ 相場	
				15:35-16:20 シェイプサイクル 相場	
	18:15-19:00 パーベルシェイプ 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 央戸	18:30-19:00 ホットファイティング 相場	
18:30-19:00 ホットコア 八木	整		18:30-19:00 ストレッチ 大塚	18:30-19:00 パーベルシェイプ練習クラス 山内	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 山内	19:15-20:30 ホットヨガ75 河本	19:15-20:00 サーキット 相場	19:35-20:20 シェイプサイクル 相場
20:10-20:40 岩盤浴開放 TIME		担当変更		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・土曜日のパ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] 担当変更しました
 土曜日10:40~ ストレッチ[ホットスタジオ] 担当変更しました

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。