2018年 1月 -January- プログラムスケジュール -Schedule- ホリデイスポーツクラブ 旭川

月 Mon

スタジオ	プール	ラフア	ジム
肩楽体操 山口9:45			
定員制 ヨガde代謝アップ 水上10:30		時の香り 熊谷10:30	EL 10:30
ランランエアロ 山口11:30		ほっとベーシック 齋藤12:00	EL 11:30
J-POP Dance 熊谷12:30	水中ダンベル 西野13:00		EL 13:00
TARGET ABS 山田13:30	かんたんアクア 熊谷13:45	ほっとスタート 13:45	
定員制 ステップ30 鎌塚14:30			
		Coreメイク 染野15:00	EL 15:00
			EL 16:00

定員制 ステップ30 染野19:00 NEW!! Excite エアロ 熊谷19:45 定員制 6パックアブス 熊谷20:45 シェイプ ボクシング 藤谷21:30

かんたんアクア 枡澤19:45 ほっとベーシック 白鳥18:45 ナチュラルグリーン 村井20:30

火 Tue

スタジオ	プール	ラフア	ジム
定員制 足楽体操 荒川9:45 NEW!!			
らくらくエアロ 白鳥10:30		BODYケア 10:45	EL 10:30
ZUMBA 白鳥11:30	水中ダンベル 中田12:00	ほっとベーシック 熊谷11:45	EL 11:30
シェイプ ボクシング 山口12:30	AQUA KICK 村井12:45		EL 13:00
定員制 スリムUPアブス 中田13:30 NEW!!		ナチュラルグリーン 熊谷13:30	
定員制 ヨガde骨盤 山口14:15			EL 14:00
		時の香り 村井15:00	EL 15:00

定員制 バランスボール 長田18:30 BODYケア 18:30 Beauty Queen 山口19:30 水中ダンベル 藤谷20:15 TARGET ABS 長田20:30 NEW!! 定員制 ステップ30 枡澤21:30 時の香り 村井20:30

水 Wed

スタジオ	プール	ラフア	ジム
10:00～ ストレッチ			
Beauty Queen 熊谷10:30		ナチュラルグリーン 水上10:15	EL 10:30
定員制 ヨガdeエイジングケア 水上11:30	水中シェイプ 泉12:15	ほっとスタート 11:45	EL 11:00
Excite エアロ 熊谷12:30	水中ダンベル 泉13:00	Coreメイク 山田13:00	EL 11:30
ZUMBA 熊谷13:30			EL 13:00
定員制 ダンベル&チューブ 泉14:30		ほっとベーシック 山田14:30	EL 14:00
らくらくエアロ 長田15:15			EL 15:00
			EL 16:00

定員制 J-POP Dance 熊谷19:00 NEW!! AQUA KICK 染野19:30 ほっとスタート 19:00 PILOXING 熊谷20:00 BODYケア 20:00 ランランエアロ 村井21:00 ほっとベーシック 長田21:15

木 Thu

スタジオ	プール	ラフア	ジム
10:00～ ストレッチ			
ランランエアロ 山田10:30		ほっとベーシック 白鳥10:45	EL 10:30
PILOXING 熊谷11:30	水中シェイプ 鎌塚12:00	BODYケア 12:15	EL 11:30
定員制 バランスボール 熊谷12:30	ミットアクア 山田12:45	ほっとスタート 13:15	
定員制 ステップ30 関13:30			EL 14:00
シェイプ ボクシング 染野14:15		ナチュラルグリーン 関14:15	
定員制 ヨガde代謝アップ 白鳥15:15			EL 15:00
			EL 16:00

定員制 6パックアブス 長田18:45 シェイプ ボクシング 長田19:30 ZUMBA 山口20:30 ミットアクア 関20:30 時の香り 山口19:15 ほっとスタート 20:45 らくらくエアロ 関21:30 Coreメイク 枡澤21:45

土 Sat

スタジオ	プール	ラフア	ジム
10:00～ ストレッチ			
NEW!! TARGET ABS 長田10:30		ほっとスタート 11:00	EL 10:30
ランランエアロ 山田11:30		時の香り 山口12:00	EL 11:30
NEW!! Yo-Sako!ソーラン 長田12:30			EL 13:00
PILOXING 村井13:30	NEW!! AQUA KICK 山口13:15		
定員制 ステップ30 山田14:30	水中ダンベル 藤谷14:15	BODYケア 14:30	EL 14:00
定員制 ヨガdeエイジングケア 山田15:15			EL 15:00
		ほっとベーシック 山口15:30	EL 16:00

NEW!! TARGET ABS 村井19:15 シェイプ ボクシング 染野20:15 水中シェイプ 枡澤20:15 Coreメイク 染野18:45 ナチュラルグリーン 関20:15 ZUMBA 関21:15

日 Sun

スタジオ	プール	ラフア	ジム
シェイプ ボクシング 長田10:30			EL 10:30
Excite エアロ 村井11:30		Coreメイク 長田11:45	
定員制 6パックアブス 藤谷12:30			
J-POP Dance 山口13:15	かんたんアクア 村井13:00	ほっとベーシック 染野13:00	EL 13:00
ZUMBA 長田14:15		ほっとスタート 14:30	
ランランエアロ 染野15:15			EL 15:00
		ナチュラルグリーン 山口16:15	EL 17:00

担当者を週ごとに変更する場合がございます為 ラフア３０分間プログラムの 担当者表記は省いております。

店長のおすすめ RECOMMENED

日曜・祝日は21:00閉館

全てのプログラムは途中退出が可能です。 お気軽にご参加ください。

株式会社東祥はYOSAKOIソーラン祭り 公認認定企業です。

≪ スケジュールはより多くの方へご参加頂く為、3ヶ月または6ヶ月ごとにプログラム・担当者・開催時間の変更がございます。 ≫