

12月

SOMETIME[®]
 サムタイムスポーツクラブ

〒084-0904
 釧路市新富士5丁目2番30号
 TEL:0154-55-3616
<http://www.sometime-tottori.com>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	24日(祝)	
かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子	ストレッチ 10:15~10:30 布袋 優佳	ストレッチ 10:15~10:30 布袋 優佳	かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子	かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子	休館日		LES MILLS BODYPUMP 13:20~14:20 三宮 千遠	
LES MILLS BODYPUMP 11:00~12:00 林 恭子	中級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	ボクササイズ45 11:00~11:45 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	M GROUP CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子			LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~12:00 三宮 千遠	中級エアロ 14:50~15:50 布袋 優佳
M GROUP CENTERGY 12:30~13:30 林 恭子	LES MILLS SH'BAM 12:30~13:15 布袋 優佳	初級エアロ 12:10~13:10 布袋 優佳	LES MILLS BODYPUMP 30 12:10~12:40 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 30 12:20~12:50 林 恭子	M GROUP ACTIVE 12:30~13:30 阿部 健二	29日特別営業		
				14日は三宮				
中級エアロ 14:00~15:00 布袋 優佳	M GROUP ACTIVE 13:40~14:40 阿部 健二	LES MILLS BODYSTEP 13:40~14:40 三宮 千遠	YOGA 13:10~14:10 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:10~13:55 古屋 大輔	LES MILLS CXWORX 14:00~14:30 阿部 健二	YOGA 15:00~16:00 阿部 健二		
		12日からレスミルズ バーを行います。						
LES MILLS CXWORX 15:30~16:00 古屋 大輔	YOGA 15:00~16:00 阿部 健二	LES MILLS BODYBALANCE 15:00~16:00 阿部 健二	LES MILLS SH'BAM 14:30~15:15 布袋 優佳	LES MILLS RPM 30 14:20~14:50 三宮 千遠	LES MILLS RPM 45 15:00~15:45 三宮 千遠			
LES MILLS SH'BAM 18:30~19:15 布袋 優佳	LES MILLS CXWORX 18:30~19:00 阿部 健二	中級エアロ 18:30~19:30 布袋 優佳	LES MILLS BODYATTACK 18:40~19:40 三宮 千遠	M GROUP ACTIVE 18:30~19:30 阿部 健二				
		12日からレスミルズ バーを行います。						
LES MILLS BODYPUMP 19:35~20:35 古屋 大輔	LES MILLS BODYSTEP 19:20~20:20 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 19:50~20:50 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 30 20:00~20:30 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:50~20:35 三宮 千遠				
LES MILLS BODYATTACK 45 20:50~21:35 金野 結	LES MILLS SH'BAM 20:40~21:25 金野 結	LES MILLS CXWORX 21:10~21:40 阿部 健二	LES MILLS BODYPUMP 20:50~21:50 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 20:50~21:50 阿部 健二				

スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

LES MILLS BODYPUMP ボテイパンプ ★★~★★★★★ 「世界一のシェイプアップへの早道」バーベルを使ってロックミュージックに合わせて運動します。	LES MILLS BODYATTACK ボテイアタック ★★★★★~★★★★★ 走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。	LES MILLS BODYCOMBAT ボテイコンバット ★★~★★★★★ ボクシングの動きを取入れたプログラムです。キックやパンチで脂肪を一撃！	LES MILLS BODYSTEP ボテイステップ ★★~★★★★★ ステップ台を使って、シブな動きで汗をかくクラスです。	LES MILLS RPM アールピーエム ★★★★★~★★★★★ バイクを使ったグループエクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。	LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★~★★★★★ 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	LES MILLS BODYBALANCE ボテイバランス ★~★★★★★ 太極拳やヨーガをベースに最新の運動生理学で心と体の調和をはかります。
M GROUP ACTIVE グループアクティブ ★~★★★★★ 道内初導入。有酸素運動、筋トレ、バランス、柔軟性をテーマとした初心者向けのプログラムです。	M GROUP CENTERGY グループセンチジー ★~★★★★★ 道内初導入。ヨガとピラテスを合わせた新しいプログラムです。	LES MILLS SH'BAM シバム ★★~★★★★★ 振り付けがシンプルなので、どなたでもダンス感覚を楽しめます。	○○エアロ ○○ステップ ★★★★★ ダイエットを目的としたレッスンをを行います。	ヨガ(YOGA) ★~★★★★★ 手と足で全体のバランスをとり、均整のとれた体を目指します。	LES MILLS barre レスミルズバー ★★~★★★★★ 古典的なバレエをベースに、現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングです。	