

10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 | 8日(祝) |
|---|--|--|---|---|---|-----|---|
| 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 | かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子 | | | 初級エアロ 13:20~14:20 布袋 優佳 |
| LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子 | 初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳 | LES MILLS tone 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣 | M GROUP CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子 | LES MILLS BODYATTACK 30 11:00~11:30 林 恭子 | LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~12:00 三宮 千遠 | | LES MILLS BODYPUMP 14:50~15:50 三宮 千遠 |
| LES MILLS BODYPUMP 30 12:10~12:40 林 恭子 | 中級ステップ 12:30~13:30 布袋 優佳 | M GROUP ACTIVE 12:15~13:15 蛭名 隆廣 | LES MILLS BODYPUMP 12:30~13:30 林 恭子 | M GROUP CENTERGY 11:50~12:50 林 恭子 | YOGA 12:30~13:30 阿部 健二 | 休館日 | |
| 16日はバランス阿部 | | | 26日はエアロ60分布袋 | | | | |
| YOGA 13:10~14:10 阿部 健二 | LES MILLS BODYSTEP 45 14:00~14:45 三宮 千遠 | 初級エアロ 13:40~14:25 布袋 優佳 | M GROUP ACTIVE 14:00~15:00 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 | | |
| 中級エアロ 14:30~15:30 布袋 優佳 | | | | 26日は休み LES MILLS RPM 30 14:20~14:50 古屋 大輔 | | | |
| LES MILLS BODYPUMP 18:40~19:40 古屋 大輔 | LES MILLS CXWORX 18:10~18:40 古屋 大輔 | LES MILLS BODYATTACK 45 18:40~19:25 三宮 千遠 | 中級エアロ 18:40~19:40 布袋 優佳 | M GROUP ACTIVE 18:40~19:40 阿部 健二 | | | |
| LES MILLS BODYATTACK 20:00~21:00 金野 結 | LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:00~19:45 古屋 大輔 | LES MILLS BODYBALANCE 19:50~20:50 阿部 健二 | LES MILLS BODYSTEP 20:00~21:00 三宮 千遠 | LES MILLS BODYPUMP 45 20:00~20:45 三宮 千遠 | | | |
| 16日はヨガ阿部 | | | | | | | |
| LES MILLS RPM 30 21:20~21:50 古屋 大輔 | LES MILLS BODYSTEP 20:10~21:10 三宮 千遠 | LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:10~21:55 三宮 千遠 | LES MILLS CXWORX 21:20~21:50 阿部 健二 | LES MILLS BODYATTACK 45 21:00~21:45 金野 結 | | | |



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| LES MILLS BODYPUMP ポティパンプ ★★★★★ 「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 ポティアタック ★★★★★ 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 ポティコンバット ★★★★★ 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 ポティステップ ★★★★★ 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 tone レスミルストーン ★~★★★★ ストレングス、カーディオ、コアトレーニングを最適にミックスしたワークアウトです。 | 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 ポティバランス ★~★★★★ 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 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。 | ピラテス ★~★★★★ 身体と精神を結合して同時にコントロールすることにより、効果的に精神と肉体を強化します。 | 〇〇エアロ 〇〇ステップ ★★★★ 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。 | |