

2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	11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 吉田 夢華
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	1日はバランス徳田 M GROUP CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子			LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~12:00 三宮 千遠
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	休館日	
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	LES MILLS SH'BAM 13:10~13:55 布袋 優佳	LES MILLS BODYCOMBAT 45 13:10~13:55 三宮 千遠	LES MILLS RPM 45 14:00~14:45 三宮 千遠		
LES MILLS CXWORX 15:30~16:00 阿部 健二	YOGA 15:00~16:00 阿部 健二	LES MILLS barre 15:00~15:30 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:15 吉田 夢華	LES MILLS RPM 30 14:20~14:50 三宮 千遠	LES MILLS barre 15:10~15:40 阿部 健二		
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 18:40~19:40 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			
LES MILLS BODYCOMBAT 45 19:35~20:20 古屋 大輔	LES MILLS BODYSTEP 19:20~20:20 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:00~20:45 三宮 千遠	LES MILLS barre 20:00~20:30 阿部 健二	LES MILLS BODYATTACK 45 19:50~20:35 三宮 千遠	休館日		
18日はパンプ古屋大							
LES MILLS BODYATTACK 20:40~21:40 金野 結	LES MILLS SH'BAM 20:40~21:25 金野 結	LES MILLS BODYBALANCE 45 21:00~21:45 阿部 健二	LES MILLS BODYPUMP 20:50~21:50 吉田 夢華	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 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、シンブル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 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 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。	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。	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。	