

【8月】特別スタジオスケジュール (※常温プログラム)

宮の森スポーツ倶楽部

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア
8:30													
9:00													
30													
10:00													
30	※休館日	整		整		整		整		整		整	
11:00		10:30～11:15 フローヨガ 45 金子 里実		10:30～11:00 背筋ピン 大関 丈也		10:30～11:15 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵		10:30～11:15 フローヨガ 45 金子 里実		10:30～11:00 背筋ピン 内田 敬夫		10:30～11:15 フローヨガ 45 三浦 佑介	
30		整		整		整		整		整		整	
12:00		12:00～12:30 背筋ピン 内田 敬夫		11:30～12:15 デトックスヨガ 45 西村 幸江		12:00～12:30 背筋ピン 平川 龍		11:45～12:15 背筋ピン 平川 龍		11:45～12:15 BODYPUMP 内田 敬夫		11:45～12:15 CXWORK 三浦 佑介	
30		整		整		整		整		整		整	
13:00		13:00～13:30 BODYPUMP 内田 敬夫		13:00～13:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫		13:00～13:30 BODYCOMBAT 大関 丈也		13:00～13:30 BODYPUMP 内田 敬夫		13:00～13:45 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵		13:00～13:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫	
30												整	
14:00												14:00～14:30 BODYATTACK 大関 丈也	
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00		整		整		整		整					
30		19:00～19:30 BODYCOMBAT 大関 丈也		19:00～19:30 BODYPUMP 内田 敬夫		18:55～19:40 フローヨガ 45 三浦 佑介		19:00～19:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫					
20:00		整		整		整		整					
30		20:00～20:30 BODYATTACK 大関 丈也		20:00～20:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫		20:00～20:30 CXWORK 三浦 佑介		20:00～20:30 BODYPUMP 大関 丈也					
21:00													
30													
22:00													
30													

●短縮営業時間●

平日 10時00分～21時00分
土 10時00分～17時00分
日祝 10時00分～17時00分

●セルフ営業時間●

平日 21時00分～翌10時00分
土 17時00分～翌10時00分
<休館日 毎週 月曜>
日 17時00分～火10時00分

●整理券について●

整理券の配布方法につきましては、
通常の配布方法と異なります(定員16名)
詳細は、HP 又は掲示板をご覧ください。