

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	12日(祝)
かんたん体操 10:15~10:30 林 恭子			1日は休み 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			LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 三宮 千遠
	13日はパンブ林		1日はコンバット古屋大				YOGA 15:00~16:00 阿部 健二
45 11:00~11:45 林 恭子	45 11:00~11:45 三宮 千遠	45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	 11:00~12:00 林 恭子	30 11:00~11:30 林 恭子	 11:00~12:00 三宮 千遠		
	13日はセンチジー林						
30 12:10~12:40 林 恭子	 12:15~13:15 三宮 千遠	 12:15~13:15 蛭名 隆廣	 12:30~13:30 林 恭子	ピラテス 11:50~12:50 林 恭子	 12:30~13:30 阿部 健二		
	13日は阿部						
YOGA 13:05~14:05 阿部 健二	 13:40~14:10 古屋 大輔	30 13:40~14:10 三宮 千遠	 14:00~15:00 阿部 健二	45 13:10~13:55 三宮 千遠	 14:00~14:30 阿部 健二		
45 14:30~15:15 蛭名 隆廣				 14:20~14:50 阿部 健二			
	13日は三宮						
45 18:40~19:25 古屋 大輔	 18:40~19:40 吉田 夢華	45 18:40~19:25 三宮 千遠	45 18:40~19:25 三宮 千遠	YOGA 18:40~19:40 阿部 健二			
	13日は三宮	14日はバランス阿部					
 19:50~20:50 古屋 大輔	 20:00~21:00 古屋 大輔	45 19:45~20:30 吉田 夢華	45 19:45~20:30 阿部 健二	 20:00~21:00 三宮 千遠			
		14日は三宮					
45 21:10~21:55 阿部 健二	 21:20~21:50 阿部 健二	 20:50~21:50 吉田 夢華	YUKAレッスン (エアロ) 20:50~21:50 YUKA	16日、23日は三宮 30 21:30~22:00 吉田 夢華			

休館日



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

 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。	 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。	 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!	 ポティステップ ★★~★★★★★ ステップ台を使って、シンプルな動きで汗をかくクラスです。	 ポティバイブ ★~★★★★★ 運動初心者、高齢者に適した運動強度です。有酸素運動とチューブを使った筋トレのクラスです。	 シーエクスワークス ★★~★★★★★ 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	 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。
 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。	 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。	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。	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。	YUKAレッスン(エアロ) ★★★ ダイエットを目的としたレッスンをを行います。		レッスン表 QRコード

営業時間のお知らせ

曜日	営業時間	各種受付時間	マシン利用時間	お風呂
月～金	10:00～23:00	10:30～22:00	10:00～22:30	11:00～22:45
土	10:00～19:00	10:30～17:30	10:00～18:30	11:00～18:45
祝	10:00～18:30	10:30～17:00	10:00～18:00	11:00～18:15
日	休館日			

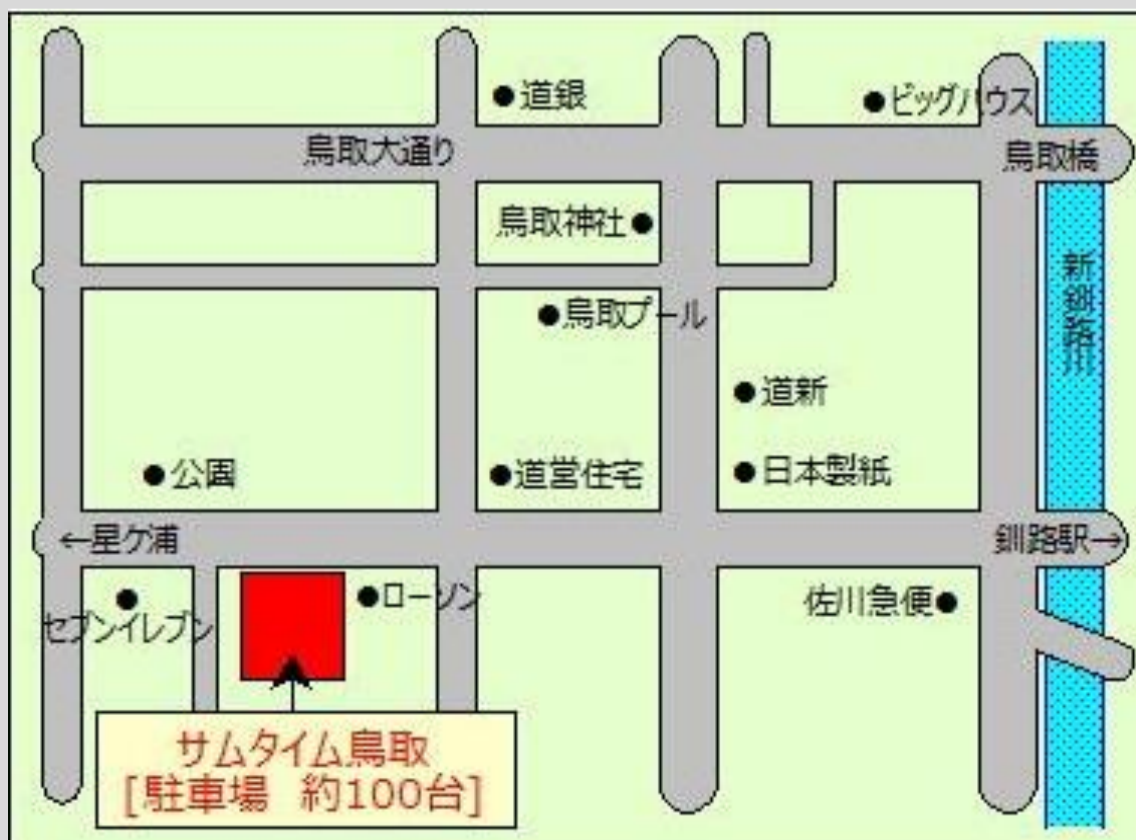
オプションプログラム(有料) ※サムタイム鳥取会員限定

プログラム	料金	内容
送迎バス(バス友の会)	800円+消費税/月	路線等は、別紙時刻表参照
パーソナルロッカー	500円+消費税/月 (口座振替される方) 1ヶ月のみ利用1,000円+消費税 年間お支払いの場合5,000円+消費税 (但し、途中解約の返金は致しません。)	上履き・お風呂道具等を収納できます。
水素水	1,000円/月 (登録料500円)+消費税 初回お支払額 (2,500円)+消費税	専用ボトルをお渡しします。 活性酸素を除去し体調を整えます。

休館日予定

毎週日曜日+お盆・正月休み・GW等 ※変更になる場合があります。

4月	2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)	10月	1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・29(日)
5月	6(土)・7(日)・14(日)・21(日)・28(日)	11月	5(日)・12(日)・19(日)・26(日)
6月	4(日)・11(日)・18(日)・25(日)	12月	3(日)・10(日)・17(日)・24(日)・30(土)・31(日)
7月	2(日)・8(土)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)	1月	1(月・祝)・2(火)・3(水)・7(日)・14(日)・21(日)・28(日)
8月	6(日)・13(日)・14(月)・20(日)・27(日)	2月	4(日)・11(日)・18(日)・25(日)
9月	3(日)・10(日)・17(日)・24(日)	3月	4(日)・11(日)・18(日)・25(日)



SOMETIME®
サムタイムスポーツクラブ

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

JR新富士駅より、徒歩約7分
 無料駐車場 約100台