


8月



〒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			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 古屋 大輔
		2日はアタック林		25日はアタック林			LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 吉田 夢華
45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS BODYSTEP 45 11:00~11:45 三宮 千遼	LES MILLS BODYVIVE 3.1 11:00~12:00 蛭名 隆廣	 11:00~12:00 林 恭子	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~12:00 古屋 大輔	たのしくエアロ (エアロビクス) 11:00~12:00 堀本		
		2日はセンチジー林					15日(火) LES MILLS BODYPUMP 13:30~14:30 古屋 大輔
LES MILLS BODYPUMP 30 12:10~12:40 林 恭子	LES MILLS BODYCOMBAT 45 12:15~13:00 三宮 千遼	 12:30~13:30 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYPUMP 12:30~13:30 林 恭子	 12:30~13:30 林 恭子	 12:30~13:30 阿部 健二		LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~16:00 三宮 千遼
		9日はバランス阿部					16日(水) LES MILLS BODYCOMBAT 13:30~14:30 古屋 大輔
らくらくエアロ (エアロビクス) 13:05~14:05 浦瀬	LES MILLS BODYCOMBAT テク 13:05~13:20 三宮 千遼	LES MILLS BODYCOMBAT 30 14:00~14:30 三宮 千遼	YOGA 14:00~15:00 阿部 健二	YOGA 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS BODYPUMP 14:00~15:00 吉田 夢華		
							
LES MILLS CXWORX 14:30~15:00 古屋 大輔	 13:40~14:40 阿部 健二						
		2日、23日は三宮 9日は古屋大	10日はパンプ古屋大				
7日は三宮 LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 古屋 大輔	YOGA 18:30~19:30 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:30~19:15 山家 崇之	LES MILLS BODYSTEP 45 18:30~19:15 三宮 千遼	 18:30~19:30 阿部 健二			
7日は三宮 LES MILLS BODYPUMP 19:50~20:50 古屋、吉田	LES MILLS BODYCOMBAT 19:50~20:50 古屋 大輔	たのしくエアロ (エアロビクス) 19:40~20:40 堀本	らくらくエアロ (エアロビクス) 19:40~20:40 浦瀬	LES MILLS BODYPUMP 19:50~20:50 三宮 千遼			
		2日、23日はステップ三宮					
45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS CXWORX 21:10~21:50 古屋 大輔	45 21:10~21:55 山家 崇之	45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:10~21:55 三宮 千遼			
		9日はバランス阿部					

休館日

15日(火)、16日(水)は
特別時間営業
10:00~18:00

スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

 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。	 ボテИА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。	 ボテイコンバット ★★~★★★★★ ポ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！	 ボテイステップ ★★~★★★★★ 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。	 ボテイバイブ ★~★★★★ 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。	 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。
 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。	エアロビクス ★~★★★★ 基礎からハイインパクトまで様々な動きで脂肪を燃焼します。			