

9月

**SOMETIME**<sup>®</sup>  
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	18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		休館日	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 13:30~14:30 古屋 大輔
45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 11:00~11:45 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYVIVE 3.1</b> 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子	30 11:00~11:30 林 恭子	たのしくエアロ (エアロビクス) 11:00~12:00 堀本		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15:00~16:00 吉田 夢華
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30 12:10~12:40 林 恭子	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 12:15~13:15 三宮 千遼	ACTIVE 12:15~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:30~13:30 林 恭子	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30 11:50~12:20 林 恭子	ACTIVE 12:30~13:30 阿部 健二		23日(祝) LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 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	30 13:40~14:40 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30 13:40~14:10 三宮 千遼	YOGA 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 12:50~13:35 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 14:00~15:00 三宮 千遼		LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:00~16:00 三宮 千遼
LES MILLS <b>CXWORX</b> 14:30~15:00 古屋 大輔				YOGA 14:00~15:00 阿部 健二			
LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 18:40~19:25 古屋 大輔	YOGA 18:40~19:40 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 18:30~19:15 山家 崇之	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 18:30~19:15 三宮 千遼	ACTIVE 18:40~19:40 阿部 健二			
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:50~20:50 古屋、吉田	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:00~21:00 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 <b>BODYPUMP</b> 20:00~21:00 三宮 千遼			
45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS <b>CXWORX</b> 21:20~21:50 古屋 大輔	45 21:10~21:55 山家 崇之	45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 21:20~22:05 三宮 千遼			



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

 <b>ボテイパンプ</b> ★★~★★★★★ 「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。	 <b>ボテИАタック</b> ★★★★★~★★★★★ 走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。	 <b>ボテイコンバット</b> ★★~★★★★★ 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！	 <b>ボテイステップ</b> ★★~★★★★★ 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。	 <b>ボテイバイブ</b> ★~★★★★ 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。	 <b>シーエックスワークス</b> ★★~★★★★ 30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。	 <b>ボテイバランス</b> ★~★★★★ 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。
 <b>グループアクティブ</b> ★~★★★★ 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。	 <b>グループセントジー</b> ★~★★★★ 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。			