

5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	3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 <b>BODYCOMBAT</b> 13:30~14:30 三宮 千遠
				18日は休み			
LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 11:00~11:45 林 恭子	初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS <b>tone</b> 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	M GROUP <b>CENTERGY</b> 11:00~12:00 林 恭子	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 30 11:00~11:30 林 恭子	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 11:00~12:00 三宮 千遠		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15:00~16:00 吉田 夢華
				18日は三宮			
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30 12:10~12:40 林 恭子	中級ステップ 12:30~13:30 布袋 優佳	M GROUP <b>ACTIVE</b> 12:15~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:30~13:30 林 恭子	18日はパンブ吉田	ピラテス 11:50~12:50 林 恭子		4日(祝)
						休館日	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 13:30~14:30 三宮 千遠
YOGA 13:10~14:10 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 13:40~14:40 阿部 健二	M GROUP <b>ACTIVE</b> 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 13:10~13:55 三宮 千遠	LES MILLS <b>CXWORX</b> 14:00~14:30 阿部 健二		YOGA 15:00~16:00 阿部 健二
中級エアロ 14:30~15:30 布袋 優佳				LES MILLS <b>CXWORX</b> 14:20~14:50 阿部 健二			
LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 18:40~19:25 古屋 大輔	LES MILLS <b>CXWORX</b> 18:10~18:40 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遠	中級エアロ 18:40~19:40 布袋 優佳	YOGA 18:40~19:40 阿部 健二			
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:50~20:50 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:00~20:00 吉田 夢華	上級エアロ 19:50~20:50 布袋 優佳	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45 20:00~20:45 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:00~21:00 吉田 夢華			
LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 20:20~21:20 三宮 千遠	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 21:10~21:55 三宮 千遠	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 21:10~21:55 三宮 千遠	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 30 21:20~21:50 阿部 健二			



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

<p>LES MILLS <b>BODYPUMP</b></p> <p>ポティパンプ</p> <p>★★★★★</p> <p>「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。</p>	<p>LES MILLS <b>BODYATTACK</b></p> <p>ポティアタック</p> <p>★★★★★</p> <p>走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。</p>	<p>LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>ポティコンバット</p> <p>★★★★★</p> <p>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!</p>	<p>LES MILLS <b>BODYSTEP</b></p> <p>ポティステップ</p> <p>★★★★★</p> <p>ステップ台を使って、シブな動きで汗をかくクラスです。</p>	<p>LES MILLS <b>tone</b></p> <p>レスミルストーン</p> <p>★★★★</p> <p>ストレングス、カーディオ、コアトレーニングを最適にミックスしたワークアウトです。</p>	<p>LES MILLS <b>CXWORX</b></p> <p>シーエックスワークス</p> <p>★★★★</p> <p>30分間のコア(体幹)トレーニングエクササイズ。</p>	<p>LES MILLS <b>BODYBALANCE</b></p> <p>ポティバランス</p> <p>★★★★</p> <p>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。</p>
<p>M GROUP <b>ACTIVE</b></p> <p>グループアクティブ</p> <p>★★★</p> <p>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。</p>	<p>M GROUP <b>CENTERGY</b></p> <p>グループセンチジー</p> <p>★★★</p> <p>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。</p>	<p>ヨガ(YOGA)</p> <p>★★★</p> <p>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。</p>	<p>ピラテス</p> <p>★★★</p> <p>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。</p>	<p>〇〇エアロ 〇〇ステップ</p> <p>★★★</p> <p>ダイエットを目的としたレッスンをを行います。</p>	<p>アクアトピア レッスン表QRコード</p>	<p>サムタイム レッスン表QRコード</p>