

7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	16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 三宮 千遠	
		4日はアタック金野			14日は吉田			
LES MILLS BODYATTACK 45 11:00~11:45 林 恭子	初級エアロ 11:00~12:00 布袋 優佳	LES MILLS tone 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	M GROUP CENTERGY 11:00~12:00 林 恭子	LES MILLS BODYATTACK 30 11:00~11:30 林 恭子	LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~12:00 三宮 千遠		LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 吉田 夢華	
		4日はエアロ布袋				休館日		
LES MILLS BODYPUMP 30 12:10~12:40 林 恭子	中級ステップ 12:30~13:30 布袋 優佳	M GROUP ACTIVE 12:15~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS BODYPUMP 12:30~13:30 林 恭子	M GROUP CENTERGY 11:50~12:50 林 恭子	M GROUP ACTIVE 12:30~13:30 阿部 健二			
YOGA 13:10~14:10 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 14:00~14:45 三宮 千遠	LES MILLS BODYBALANCE 45 13:40~14:25 阿部 健二	M GROUP ACTIVE 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS BODYSTEP 45 13:10~13:55 三宮 千遠	LES MILLS CXWORX 14:00~14:30 阿部 健二			
中級エアロ 14:30~15:30 布袋 優佳				LES MILLS RPM 30 14:30~15:00 古屋 大輔				
	3日は休み							
LES MILLS BODYCOMBAT 45 18:40~19:25 古屋 大輔	LES MILLS CXWORX 18:10~18:40 古屋 大輔	LES MILLS BODYATTACK 45 18:40~19:25 三宮 千遠	中級エアロ 18:40~19:40 布袋 優佳	M GROUP ACTIVE 18:40~19:40 阿部 健二				
	31日は古屋大							
LES MILLS BODYPUMP 19:50~20:50 古屋 大輔	LES MILLS BODYPUMP 19:00~20:00 吉田 夢華	上級エアロ 19:50~20:50 布袋 優佳	LES MILLS BODYBALANCE 45 20:00~20:45 阿部 健二	LES MILLS BODYCOMBAT 45 20:00~20:45 吉田 夢華				
LES MILLS BODYBALANCE 45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS BODYSTEP 20:20~21:20 三宮 千遠	LES MILLS BODYCOMBAT 45 21:10~21:55 三宮 千遠	LES MILLS BODYPUMP 45 21:10~21:55 三宮 千遠	LES MILLS RPM 30 21:10~21:40 吉田 夢華				



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

LES MILLS BODYPUMP 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。	LES MILLS BODYATTACK 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。	LES MILLS BODYCOMBAT 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!	LES MILLS BODYSTEP ポティステップ ★★★★★ ステップ台を使って、シブな動きで汗をかくクラスです。	LES MILLS tone レスミルストーン ★★★★★ 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。	LES MILLS CXWORX 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。	LES MILLS BODYBALANCE 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。
M GROUP ACTIVE 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。	M GROUP CENTERGY 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。	LES MILLS RPM アールピーエム ★★★★★ バイクを使ったグループエクササイズ。音楽に合わせてとにかくこぎます。	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。	○エアロ ○ステップ ★★★★ ダイエットを目的としたレッスンをを行います。	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。	

営業時間のお知らせ

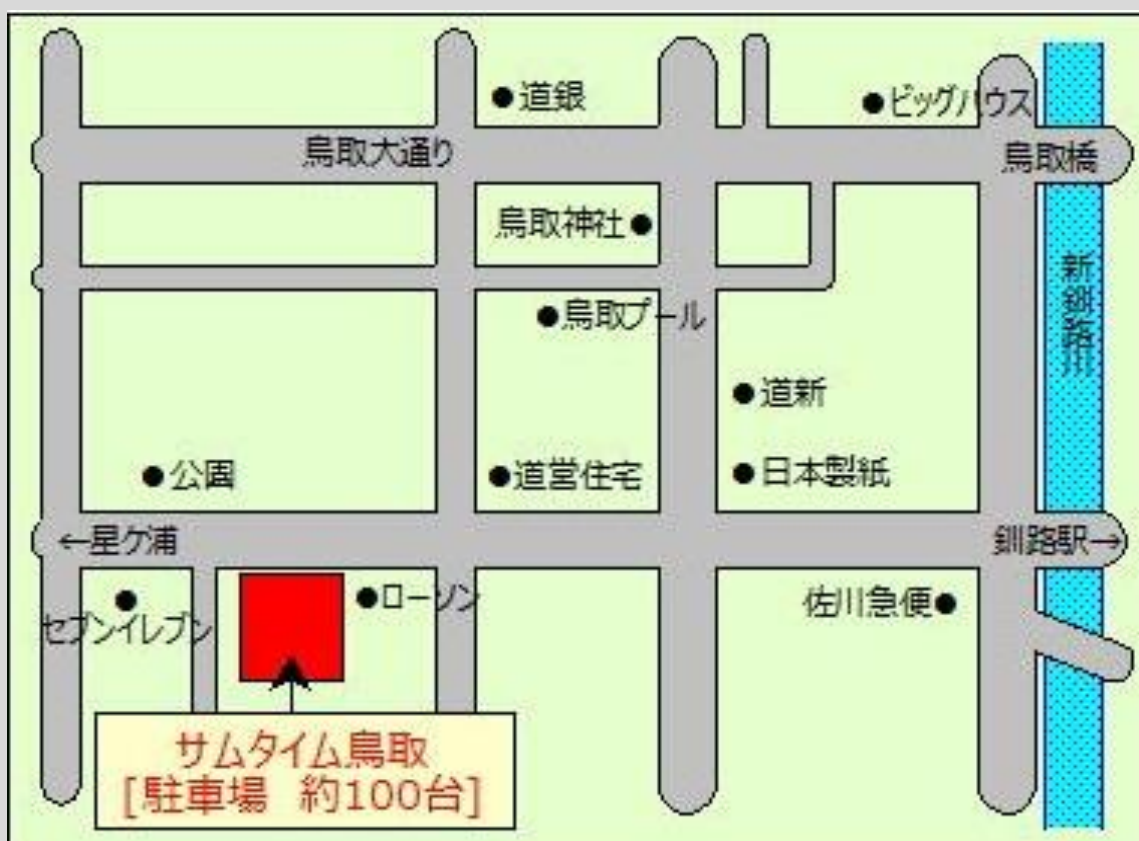
曜日	営業時間	各種受付時間	マシン利用時間	お風呂
月～金	10:00～23:00	10:30～22:00	10:00～22:30	11:00～22:45
土	10:00～19:00	10:30～17:30	10:00～18:30	11:00～18:45
祝	10:00～18:30	10:30～17:00	10:00～18:00	11:00～18:15
日	休館日			

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 1(日)・8(日)・15(日)・22(日)、19(日)	10月 7(日)・14(日)・21(日)・28(日)
5月 5(土)・6(日)・13(日)・20(日)・27(日)	11月 4(日)・11(日)・18(日)・25(日)
6月 3(日)・10(日)・17(日)・24(日)	12月 2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)・31(月)
7月 1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・29(日)	1月 1(火・祝)・2(水)・3(木)・6(日)・13(日)・ 20(日)・27(日)
8月 5(日)・12(日)・13(月)・19(日)・26(日)	2月 3(日)・10(日)・17(日)・24(日)
9月 2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)	3月 3(日)・10(日)・17(日)・24(日)・31(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>
無料駐車場 約100台

アクアトピア
レッスン表QRコード



サムタイム
レッスン表QRコード

