

3月

**SOMETIME**<sup>®</sup>  
 サムタイムスポーツクラブ

〒084-0904  
 鋼路市新富士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	21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 吉田 夢華
		28日はバランス阿部					
LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 11:00~11:45 林 恭子	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 11:00~12:00 三宮 千遼	LES MILLS <b>tone</b> 45 11:00~11:45 蛭名 隆廣	GROUP CENTERGY 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 吉田 夢華		YOGA 15:00~16:00 阿部 健二
		28日は阿部					
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 30 12:10~12:40 林 恭子	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 12:30~13:30 三宮 千遼	GROUP ACTIVE 12:15~13:15 蛭名 隆廣	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 12:30~13:30 林 恭子	ピラテス 11:50~12:50 林 恭子	GROUP ACTIVE 12:30~13:30 阿部 健二	休館日	
YOGA 13:10~14:10 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45 14:00~14:45 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 30 13:40~14:10 三宮 千遼	GROUP ACTIVE 14:00~15:00 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 13:10~13:55 三宮 千遼	LES MILLS <b>CXWORX</b> 14:00~14:30 阿部 健二		
やさしくエアロ 14:30~15:30 布袋 優佳	「ボティバンプ3.1」は「レスミルストーン」に名称 が変更になりました。レッスン内容は変わりませ ん。			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	かんたんエアロ 18:40~19:40 布袋 優佳	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 45 18:35~19:20 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 18:40~19:25 三宮 千遼	YOGA 18:40~19:40 阿部 健二		 GET POWER & SPEED	
LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:50~20:50 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:00~21:00 古屋 大輔	たのしくエアロ 19:50~20:50 布袋 優佳	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 19:40~20:40 阿部 健二	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 20:00~21:00 三宮 千遼			
LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 45 21:10~21:55 阿部 健二	LES MILLS <b>CXWORX</b> 21:20~21:50 古屋 大輔	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 45 21:10~21:55 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 45 21:00~21:45 三宮 千遼	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 45 21:20~22:05 吉田 夢華			



スタジオインフォメーション ★~★★★ 初心者 ★★★~中級・上級

<b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボティバンプ ★★~★★★★★ 「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。	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> ボティアタック ★★★★★~★★★★★ 走ったり、ジャンプをするハードなエアロビクスです。	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボティコンバット ★★~★★★★★ 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！	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> ボティステップ ★★~★★★★★ ステップ台を使って、シブブルな動きで汗をかくクラスです。	<b>LES MILLS tone</b> レスミルストーン ★~★★★★ ストレngths、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。	<b>LES MILLS CXWORX</b> 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。	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボティバランス ★~★★★★ 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。
<b>GROUP ACTIVE</b> 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。	<b>GROUP CENTERGY</b> グループセンタジー ★~★★★★ 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。	○○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。	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 