

サッポロファクトリーフィットネスクラブ タイムテーブル 【平成29年10月1日～平成29年12月31日】

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	
月	スタジオ ストレッチ 10:30～ 渡邊	ピグナーエアロ 11:15～12:00 渡邊	ボディメイクヨガ 12:15～13:15 MIZUHO	ズンバ 13:30～14:15 海藤	リトモス 14:30～15:30 廣瀬(や)	空手 15:40～ 渡邊	空手 15:40～ 渡邊	空手 15:40～ 渡邊	ピグナーエアロ 18:40～19:25 白石	MARTIAL ONE(ショート) 19:35～ 柴	バレエ(初級) 20:20～21:20 則竹(榎谷バレエ教室)	ストレッチ 21:30～ Fスタッフ	
月	プール	アクアビクス 11:45～12:30 高橋	アクアビクス 11:45～12:30 高橋	13:25	四泳法 14:30～15:30 坂脇	個人/撮影 グループ 15:35～	個人/撮影 グループ 15:35～	個人/撮影 グループ 15:35～	アクアビクス 19:10～ 原野	クロール25 19:50～ 坂脇	個人/撮影 グループ 20:30～	個人/撮影 グループ 20:30～	
火	スタジオ ピラティス 10:30～11:20 小田垣	シェイプエアロ 11:30～12:20 佐伯	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 12:30～13:15 渡邊	フラダンス(初級) 13:45～14:30 レイナニ・フラ・サークル	太極舞 14:40～15:25 高田	ピグナーエアロ 15:35～16:20 小野寺	ピグナーエアロ 15:35～16:20 小野寺	ステップ初級 18:20～19:05 山本	ピグナーエアロ 19:15～20:00 廣瀬(武)	パワーヨガ 20:10～21:00 MIZUHO	CIA-mix (シーアイエーミックス) 21:10～22:00 内谷	火	
火	プール	ウォーキング 11:00～ 白石	ベルト 11:35～ 白石	平泳ぎ入門 12:15～ 坂脇	バタ入門 12:55～ 坂脇	ワンポイント 13:35～14:35 坂脇	ワンポイント 13:35～14:35 坂脇	ワンポイント 13:35～14:35 坂脇	入門 19:20～ 調整中	クロール背泳ぎ 20:00～20:45 調整中	20:20～	20:20～	
水	スタジオ 健美操 10:30～11:30 菊池	ズンバ 11:40～12:25 馬場	シェイプステップ 13:00～13:45 藤田	ボディメイクヨガ 14:00～15:00 MIZUHO	ヒップホップ 15:15～16:00 榎本	ヒップホップ 15:15～16:00 榎本	ズンバ 18:15～19:00 佐伯	コリオ・デ・エアロ 19:10～20:10 下山	おなか F.S. 調整中	ベーシックヨガ 20:40～21:40 斉藤	水	水	
水	プール	アクアビクス 11:15～12:00 高橋	クロール25 12:45～ 坂脇	背泳ぎ25 13:20～ 坂脇	個人/撮影 グループ 16:00～	個人/撮影 グループ 16:00～	個人/撮影 グループ 16:00～	個人/撮影 グループ 16:00～	スイムトレーニング 19:00～20:00 坂脇	個人/撮影 グループ 20:05～	個人/撮影 グループ 20:05～	個人/撮影 グループ 20:05～	
木	スタジオ バレエ(初級) 10:45～11:45 榎谷	バレエ 11:45～12:30 榎谷	シェイプエアロ 12:40～13:30 藤田	ステップ初級 13:45～14:30 藤田	ストレッチ ポール 14:40～ Fスタッフ	かんたん エアロ 15:25～ 白石	リラックスヨガ 18:20～19:20 伊藤(水野ヨガ)	ズンバ 19:30～20:15 AYA	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 20:30～21:15 渡邊	ストレッチ ポール 21:30～ Fスタッフ	木	木	
木	プール	平泳ぎ 11:30～ 伊藤	バタフライ 12:10～ 伊藤	AQUABODY (アクアボディ) 12:50～ 渡邊	入門 14:00～ 坂脇	個人/撮影 グループ 14:35～	個人/撮影 グループ 14:35～	個人/撮影 グループ 14:35～	アクアズンバ 19:00～19:45 嶋崎	クロール 19:55～ 調整中	平泳ぎ入門 20:35～ 調整中	個人/撮影 グループ 20:05～	
金	スタジオ フラダンス 10:40～11:40 レイナニ・フラ・サークル	シェイプエアロ +コンディショニング 11:50～12:50 西	ピラティス 13:00～13:50 仙北	ズンバ 14:00～14:45 佐伯	ダンベル シェイプ 15:00 山本	脳トレ運動 15:30～ Fスタッフ	リラックスヨガ 18:20～19:20 伊藤(水野ヨガ)	ズンバ 19:30～20:15 AYA	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 20:30～21:15 渡邊	ストレッチ ポール 21:30～ Fスタッフ	金	金	
金	プール	水中トレーニング 11:00～ 柴	クロール 12:00～ 佐藤(敏)	背泳ぎ 12:40～ 佐藤(敏)	奇数週・偶数週で実施します ★スケジュールは右下の表をご覧ください★			個人/撮影 グループ 20:20～	バタフライ 19:10～ 佐藤(清)	平泳ぎ 19:45～ 佐藤(清)	個人/撮影 グループ 20:20～	個人/撮影 グループ 20:20～	
土	スタジオ リトモス 10:45～11:45 RYO	コリオ・デ・エアロ 12:00～12:45 下山	ピラティス 13:00～13:50 小田垣	筋トレシェイプ/背骨 コンディショニング 14:05～14:50 片岡	ズンバ 15:05～15:50 片岡	ポッピングエアロ 16:05～16:50 本澤	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 17:05～17:50 柴	リラックスヨガ 18:30～19:30 斉藤	【営業時間】 月～金:10:00～23:00 土:10:00～20:30 日・祝:10:00～18:00 (最終チェックインは)			土	土
土	プール	ワンポイント 13:00～14:00 佐藤(清)	アクアビクス 14:15～15:00 原野	個人/撮影 グループ 15:10～	★背骨コンディショニング 【第1・3・5土曜】 10月 7日・21日 11月 4日・18日 12月 2日・16日			★筋トレシェイプ 【第2・4土曜】 10月 14日・28日 11月 11日・25日 12月 9日			個人/撮影 グループ 20:20～	個人/撮影 グループ 20:20～	
日	スタジオ インテグレート ティッド・パワー ストレッチ 11:30 小島	リトモス 12:15～13:15 小島	ダンベル シェイプ 13:30 山本	CIA-mix (シーアイエーミックス) 14:00～14:50 山本	ストレッチ ポール 15:00～ Fスタッフ	現在プールご利用中止に付きご迷惑をお掛け しております。 こちらに記載されておりますプールレッスンも中 止となっておりますので合わせてご理解の程よ ろしくお願い申し上げます。			日曜日は隔週営業です ★営業時間 10:00～18:00★ ～第2第4日曜日が休館日となります～			日	日

◆◇◆ ファンタジースクエア スタジオ タイムテーブル ◇◇◆

時間	内容	担当
19:10～19:55	バレエコンディショニング	小杉
20:00～21:15	バレエ	

■場所:ファクトリーレンガ館【ファクトリー煙突広場北側】
■ご利用方法:フィットネスフロントにロッカーキーをお預け
いただきシューズを持参の上、5分前までに
スタジオへお越しください。

* 各レッスンは、一部を除きまして無料でご参加頂けます。
* ステップ台・ストレッチマット・ストレッチポール・ベルトにつきましては
無くなり次第定員となります。予めご了承ください。
* 祝祭日の日程につきましては別紙にてご案内いたします。
サッポロファクトリーフィットネスクラブ TEL(011)207-5266