

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31年4月1日～平成31年6月30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～ 飯田	ピグナーエアロ 11:15～12:00 白石	めぐりヨガ 12:15～13:15 MADOKA	ズンバ 13:30～14:15 海藤	リトモス 14:30～15:30 廣瀬(や)	ピラティス 15:40～16:30 仙北	18:00	ダンスエアロ 18:25～19:10 kulala	ウォームアップヨガ 19:20～20:10 RION	バレエ(初級) 20:20～21:20 則竹(横谷バレエ教室)	おなかF.S. 21:30	月
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 BODY (マールボディ) 12:30～13:15 今井	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	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)	MARTIAL ONE (マールワン) 20:10～20:55 渡邊	HIT WORKOUTS (ヒットワークアウト) 21:10～ 山本	火	
水	スタジオ 健美操 10:30～11:30 菊池	ズンバ 11:40～12:25 馬場	ストレッチ ポール 12:35～ Fスタッフ	シェイプステップ 13:15～14:00 藤田	ボディメイクヨガ 14:10～15:10 MIKA	ヒップホップ 15:20～16:05 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. 20:20～	ベーシックヨガ 20:40～21:40 斉藤	水	
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	ボディコンディ ショニング 14:40～15:30 佐伯	かんたん エアロ 15:40～ 飯田	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 (マールワン) 20:30～21:15 菅原	ストレッチ ポール 21:30～ Fスタッフ	木	
金	スタジオ フラダンス 10:40～11:40 藤本	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	かんたん ステップ 15:30～ 白石	脳トレ運動 16:10～ Fスタッフ	シェイプエアロ 18:30～19:20 大森	リフレッシュヨガ 19:30～20:30 吉田	CIA-mix (シーアイエーミックス) 20:40～21:30 山本	金	
土	スタジオ リトモス 10:45～11:45 kulala	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(両週) 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	Core WORKOUTS (コアワークアウト) 16:05～ 白石	MARTIAL ONE (マールワン) 16:45～17:30 渡邊	ストレッチ ポール 17:45～ Fスタッフ	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 閉館の1時間前)	土	
日	スタジオ インテグレイ 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 一柳	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	★背骨コンディショニング 【第1・3・5土曜】 4月 6日・20日 5月 18日 6月 1日・15日・29日	★筋トレシェイプ 【第2・4土曜】 4月 13日・27日 5月 11日・25日 6月 8日・22日	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			

◆◇◆ 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	パレエコンディショニング	小杉
20:00～21:15	パレエ	

■場所:ファクトリーレング館【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