

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【令和4年4月1日～令和4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	Aスタジオ	ストレッチ 10:30~ 渡邊	かんたんエアロ 11:15~ 渡邊	ウォームアップヨガ 12:15~13:00 RION	ズンバ 13:30~14:15 海藤	リトモス 14:45~15:30 廣瀬(や)	高所ストレッチ&コア 17:20 岩井	ダンスエアロ 18:30~19:15 kulala	CLUB-JAM PARTY (クラブジャムパーティー) 19:30~20:15 菅原	アイドルダンス 20:30~21:15 齊藤		
	Bスタジオ	ストレッチ 10:30~ 渡邊	かんたんエアロ 11:15~ 渡邊	ウォームアップヨガ 12:15~13:00 RION	ズンバ 13:30~14:15 海藤	リトモス 14:45~15:30 廣瀬(や)	アイドルダンス キッズ 17:15~18:15	アイドルダンス キッズ 18:15~19:15	パレエ(初中級) 19:30~21:00	トゥシューズ 21:00~ 21:30		
	プール	担当が 変わりました	担当が 変わりました	AQUABODY (アクアボディ) 12:15~13:00 渡邊	四泳法 14:00~15:00 坂脇	水中 パーソナル トレーニング 15:35~		内容が 変わりました。 新しいレッスンです!	クロール25 19:50~ 坂脇	水中 パーソナル トレーニング 20:30~		
火	Aスタジオ	ピラティス 10:30~11:15 小田垣	シェイプエアロ 11:30~12:15 三浦	K-POP PARTY (クラブジャムパーティー) 12:45~13:30 岸本(時)	Core workouts (コアワークアウト) 14:00~ 岩井	ビギナーエアロ 15:00~15:45 一柳	バントフリンギング 17:00~18:00	ステップ初級 18:20~19:05 山本	シェイプエアロ 19:20~20:05 廣瀬(武)	K-POP PARTY (クラブジャムパーティー) 20:20~21:05 一柳	HIT Workouts (ヒットワークアウト) 21:00~ 山本	
	Bスタジオ	ピラティス 10:30~11:15 小田垣	シェイプエアロ 11:30~12:15 三浦	担当・時間が 変わりました	担当・時間が 変わりました	時間が 変わりました	空手 15:50~16:50	HIPHOP 17:00~18:15	《スタジオレンタル》 19:00~20:00			
	プール	担当が 変わりました	ウォーキング 11:30~ Fスタッフ	クロール 12:25~ 坂脇	背泳ぎ 13:00~ 坂脇	ワンポイント 13:45~14:45 坂脇	時間が 変わりました	時間が 変わりました。 新人です!	内容が 変わりました	ワンポイント 19:15~20:00 坂脇		
水	Aスタジオ	ストレッチ ボール 10:30~ Fスタッフ	かんたん ステップ 11:20~ 山本	CLUB-JAM PARTY (クラブジャムパーティー) 12:10~12:55 齊藤	シェイプステップ 13:15~14:00 藤田	ボディメイクヨガ 14:30~15:15 MIKA	ヒップホップ 15:45~16:30 榎本	高所ス トレッチ& コア 17:10 岩井	CIA-mix (シーアイエーミックス) 17:45~18:30 水島	ウォームアップヨガ 18:45~19:30 RION	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 20:00~20:45 渡邊	ヒップホップ 21:00~21:45 榎本
	Bスタジオ	復活しました!		内容が 変わりました。 新しいレッスンです!		ボディメイクヨガ 14:30~15:15 MIKA	リズムクラスキッズ (入門) 15:45~16:45	アイドルダンス キッズ 17:00~18:00	K-POP 18:00~19:00	大人HIPHOP 19:15~20:15		
	プール		アクアピクス 11:30~12:15 高橋	クロール25 12:45~ 坂脇	背泳ぎ25 13:20~ 坂脇	水中 パーソナル トレーニング 15:00~		バタフライ入門 19:00~ 坂脇	平泳ぎ入門 19:35~ 坂脇	担当が 変わりました		
木	Aスタジオ	パレエ 10:45~11:30 榎谷	パレエ 11:45~12:30 榎谷	シェイプエアロ 13:00~13:45 藤田	ステップ初級 14:00~14:45 藤田	ボディコンディ ショニング 15:15~16:00 佐伯	卓球開放 16:30~ 17:00~	リラクソロジー 18:20~19:05 伊藤	K-POP PARTY (クラブジャムパーティー) 19:30~20:15 一柳	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 20:30~21:15 菅原	Core WORKOUTS (コアワークアウト) 21:30~ 菅原	
	Bスタジオ			パレエ(初中級) 12:30~14:00	トゥ シューズ 14:00~ 14:30	ボディコンディ ショニング 15:15~16:00 佐伯	ハウスキッズ(入門) 17:00~18:00	ハウスキッズ(初級) 18:15~19:30	HIPHOP 20:00~21:15			
	プール	10:20~	スイム+α 11:30~12:30 伊藤	入門 13:00~ 佐々木	時間が 変わりました	水中 パーソナル トレーニング 15:00~	時間が 変わりました	アクアズンバ 18:30~19:15 嶋崎	スイムトレーニング 19:30~20:30 メニュー使用	メニューを見ながらご自身の ペースで泳いでいただけます。 時間が変わりました。		
金	Aスタジオ	フラダンス 10:40~11:25 藤本	シェイプエアロ 11:50~12:35 西	ピラティス 13:15~14:00 仙北	L.I.I.T (リート) 14:20~ 山本	かんたん ステップ 15:50~ 山本	ピギナーエアロ 18:00~18:45 一柳	CLUB-JAM PARTY (クラブジャムパーティー) 19:00~19:45 山本	CIA-mix (シーアイエーミックス) 20:00~20:45 山本			
	Bスタジオ	フラダンス 10:40~11:25 藤本	シェイプエアロ 11:50~12:35 西	パレエフィットネス 14:30~15:15 小杉	パレエフィットネス 15:30~16:45 小杉	キッズパレエ 17:00~18:30	JAZZ 19:00~20:15			時間が 変わりました		
	プール		水中トレーニング 11:30~ Fスタッフ	クロール 12:30~ 伊藤	平泳ぎ・バタ 13:10~ 伊藤	フィットネス会員の方が対象です。 時間が変わりました。	フィットネス会員の方が対象です。 時間が変わりました。	内容が 変わりました。 新しいレッスンです!	入門 19:00~ 西崎	クロール背泳ぎ 19:40~20:25 西崎		
土	Aスタジオ	リトモス 10:45~11:30 kulala	コア・エアロ 12:00~12:45 下山	アイドルダンス 13:30~14:15 齊藤	ズンバ 14:30~15:15 片岡	Core WORKOUTS (コアワークアウト) 15:45~ 岩井	MARTIAL ONE (マーシャルワン) 16:45~17:30 渡邊	ストレッチ ボール 18:00~ Fスタッフ				
	Bスタジオ	アイドルダンスキッズ 11:00~12:00	アイドルダンス大人 12:15~13:15	パレエ(初中級) 14:00~15:30	トゥ シューズ 15:30~ 16:00	パレエ(中上級) 16:00~18:00	トゥ シューズ 18:00~ 18:30					
	プール		アクアピクス 12:15~ 渡邊	ワンポイント 13:00~14:00 佐藤(清)	水中 パーソナル トレーニング 14:05~	水中 パーソナル トレーニング 14:40~						
日	Aスタジオ	ストレッチ 11:15~ 花園店	リトモス 12:15~13:00 小島	ダンス シェイプ 13:30~ 一柳	CIA-mix (シーアイエーミックス) 14:15~15:00 山本	ストレッチ ボール 15:30~ Fスタッフ	卓球開放 16:15~					
	Bスタジオ											

あなたが主役!
スクールレッスンで
キラキラしてみませんか?

Bスタジオにてスクールレッスンを実施しています。
ダンス(アイドルダンス・K-POP・HIPHOP・ハウス・
JAZZ・バントフリンギング)・パレエ・空手など
子供から大人まで楽しめるスクールが盛り沢山!!
「新しい事にチャレンジしたい」
「もっと上達したい」
「自分のための時間」を過ごしたい方に大チャンス!
体験・見学は無料です。ぜひ一度お試しください!
※スクールの内容や入会をご希望の方はフロントに
お問合せください。

スタジオレンタル実施中!

★Bスタジオにてスタジオのレンタルを実施しています。
ご希望の方はフロントにお問合せください。

- ・Aスタジオが空いている時間帯はAスタジオの
レンタルも可能です。
- ・Bスタジオが空いている時間帯は
ストレッチスペースとしてご利用いただけます。
(サテライトがある場合はストレッチのご利用いただけません
ので予めご了承ください。)

【サテライトレッスンについてのご案内】

定員数を超過して抽選になった場合、Bスタジオにて
リアルタイムで映像レッスンを行います。
※Bスタジオにスクールが入っている時間帯は、
サテライトを実施できない場合が
ございますので、予めご了承ください。

← カメラのマークがついているものは
アーカイブ(映像)レッスンです。

~プログラム受講のご案内~

- * 各レッスンは、一部を除きまして無料で
ご参加いただけます。
- * 新型コロナウイルス感染予防対策として、
プール・浴室以外の場所ではマスクの着用を
お願い致します。
- * マスクを着用しない状態での会話は
おやめください。
- * 新型コロナウイルス感染予防対策として、
人数制限がございます。
- * 定員を超えた場合はレッスン開始の10分
前に抽選がございます。抽選時間までにフロ
ント受付簿に氏名をフルネームでご記入いた
だきスタジオ前にお集まりください。
- * 抽選方法の詳細はスタジオ受付簿の
「レッスン抽選パターン」をご覧ください。
- * Aスタジオ、Bスタジオ共に、定員人数は
20名です。
(金曜日のBスタジオ、パレエフィットネスの定員は
15名とさせていただきます。)

サッポロファクトリーフィットネスクラブ
TEL (011) 207-5266

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~

【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)