



SB フィットネス 佐世保店 レッスンスケジュール

2017.10~

月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)	日曜日 (SUN)
10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:15-10:35 ボールストレッチ (STAFF) ★	10:15-10:30 おはようストレッチ (STAFF) ★		10:15-10:30 おはようストレッチ (STAFF) ★	10:15-10:35 ボールストレッチ (STAFF) ★	10:15-10:45 バランスコーディネーション (TOMO) ★	
10:45-11:30 はじめてヨガ (EIKO) ★★	10:45-11:30 ベリシェイプ (佐々木 綾子) ★		10:45-11:30 サーキットエアロ (大塚 千津) ★★	11:00-11:45 SHAPE HEAT45 (牧野 勝久) ★	11:00-11:30 STEP★STEP (TOMO) ★	11:30-11:50 ダイエットEX (STAFF) ★
11:45-12:30 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★	11:45-12:30 かんたんエアロ (川野 ゆかり) ★★		11:45-12:30 ZUMBA (大塚 千津) ★★	12:00-12:45 ベリシェイプ (佐々木 綾子) ★	11:45-12:30 オリジナルエアロ (TOMO) ★★	12:00-12:45 はじめてヨガ (EIKO) ★
12:45-13:15 バランスコーディネーション (TOMO) ★	12:45-13:45 ビューティーヨガ (SAORI) ★		12:45-13:30 ルーシーダットン (EIKO) ★	13:00-13:45 かんたんエアロ (下田 摂子) ★★	12:45-13:15 BODY COMBAT30 (STAFF) ★★	13:00-13:45 スマイルエアロ (michi) ★★
13:30-14:00 はじめてエアロ (TOMO) ★			13:45-14:30 GROUP FIGHT45 (川原 竜一) ★★	14:00-15:15 エナジーフローヨガ (SAORI) ★★	13:30-14:15 ピラティス (STAFF) ★★	14:00-15:00 SHAPE HEAT60 (STAFF) ★★
14:15-15:00 エアロファンク (TOMO) ★★	14:00-15:00 ZUMBA GOLD (大塚 千津) ★				14:30-15:15 スローヨガ (安永 知絵) ★	15:15-16:00 第1,3,5週 BODY COMBAT45 第2,4週 GROUP FIGHT45 (STAFF) ★★
						16:15-16:45 第1,3,5週 ボールストレッチ 第2,4週 ウェーブストレッチ (STAFF) ★
内容変更	内容変更		内容変更	内容変更		
18:40-19:00 ボールストレッチ (STAFF) ★	18:30-18:45 ボールEX (STAFF) ★		18:45-19:00 ダイエットEX (STAFF) ★	18:40-19:00 ウェーブストレッチ (STAFF) ★	18:30-19:15 BASIC HEAT SHAPE HEAT30 (STAFF) ★★	19:00 CLOSE
19:15-20:00 ヴィンヤサフローヨガ (中川 政子) ★★	19:00-19:45 癒しのヨガ (マサキ) ★		19:15-20:00 STEP&ボディコア (TOMO) ★★	19:15-20:00 ZUMBA (大塚 千津) ★★	19:30-20:30 ヨガ60 (マサキ) ★★	営業時間 平日 10:00-23:00 土曜日 10:00-22:00 日曜日 10:00-19:00 休館日 水曜日 お盆・年末年始
20:15-21:00 ZUMBA (下田 摂子) ★★	20:00-20:45 SHAPE HEAT45 (牧野 勝久) ★★		20:15-21:00 スマイルエアロ (MIYUKI) ★★	20:15-21:15 オリジナルエアロ (michi) ★★	内容変更	
21:15-22:00 GROUP FIGHT45 (川原 竜一) ★★	21:00-21:45 脂肪燃焼ローインパクト (MIYUKI) ★★		21:15-22:00 BODY COMBAT45 (佐々木 綾子) ★★	21:30-22:00 ピラティス (STAFF) ★		
	時間、内容変更					
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	

休館日

レッスンは変更になる場合もございますので、館内掲示板・HP等でご確認ください。

SBフィットネス佐世保店 <http://www.sb-fit.jp>
 〒857-0877 佐世保市万津町7-36 ニシコーリビング7.8.9階
 0956-23-6177 駐車場3時間無料

