

S.Bフィットネス福岡横手店レッスンスケジュール '12 1月～

月[Mon]	火[Tue]	水[Wed]	木[Thu]	金[Fri]	土[Sat]	日[Sun]	
10:00 10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:15~10:30 おはようストレッチ		休館日		10:30~10:45 おはようストレッチ			
10:45~11:45 アクティブYOGA 〈平川〉	10:30~11:15 健美操 〈yasuyo〉		10:30~11:00 Poleストレッチ		11:00~11:45 シェイプエアロ 〈梶谷〉	10:45~11:00 おはようストレッチ	10:45~11:15 はじめてエアロ
	11:30~12:15 簡単サーキット 〈酒井〉		11:15~11:45 はじめてエアロ			11:15~12:00 スマイルSTEP 〈川越〉	11:30~12:00 ZUMBA(東)
12:00~12:30 はじめてSTEP(川越)			12:00~12:15 ポディコンバットテック		12:00~12:30 ホールEX		
	12:30~12:50 リズム体操20		12:15~12:45 ポディコンバット30(田中)		12:40~13:00 ストレッチ20	12:15~12:30 ポディコンバットテック	12:15~13:00 青竹ふみふみ 〈川越〉
12:45~13:45 脂肪燃焼ローインパクト 〈播磨〉	13:00~13:45 シェイプヒート45 〈船越〉		13:05~13:50 ZUMBA 〈菅田〉		13:15~14:15 筋ヨガ 〈Toru〉	13:15~14:00 アシェ 〈石川〉	13:15~13:45 ポディシェイプ30
14:00~14:20 Let's チューブ!	14:00~14:45 エアロマジック 〈有田〉		14:00~14:45 スマイルSTEP 〈平〉		14:30~15:15 フラダンス 〈中川〉	14:15~14:30 ベーシックヒート	14:00~15:00 リラクゼーションYOGA 〈山下〉
14:30~15:15 バレトン 〈YUKI〉			15:00~15:30 Poleストレッチ		15:30~16:00 はじめてエアロ	14:30~15:00 シェイプヒート30	15:15~15:45 シェイプヒート30
	15:00~16:00 リラクゼーションYOGA 〈岸原〉		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #00aaff; color: white;"> <屋外レッスン> ノルディックウォーキング 15:45~16:30 ※雨天中止 </div>			15:15~16:15 リラクゼーションYOGA 〈福嶋〉	16:00~16:45 スマイルエアロ 〈今川〉
			18:30~18:45 ストレッチ		18:45~19:15 ボールヒーリング	16:30~17:15 オリジナルエアロ 〈白石〉	17:00~17:30 Poleストレッチ
18:45~19:15 Poleストレッチ	19:00~19:30 はじめてSTEP (川越)		18:30~18:50 リズム体操20		19:30~19:45 ベーシックヒート	17:30~18:00 Poleストレッチ	
19:30~20:15 エアロマジック 〈有田〉	19:45~20:45 シェイプヒート60 〈田中〉		19:00~19:45 フラダンス 〈松本〉		19:45~20:15 シェイプヒート30	18:15~19:00 シェイプヒート45	
20:30~20:45 ポディコンバットテック			20:00~21:00 筋ヨガ 〈Toru〉		20:30~21:15 ZUMBA 〈梶谷〉		
20:45~21:15 ポディコンバット30 田中	21:00~22:00 ポディコンバット60 〈門田〉		21:15~22:15 オリジナルエアロ 〈菅田〉		21:30~22:15 ポディコンバット45 〈田中〉	19:15~20:00 ポディコンバット45 〈門田〉	
21:30~22:15 アドバンスエアロ 〈宇都宮〉					20:15~20:35 ストレッチ20		
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE		

- ※1 レッスン途中での入場はご遠慮下さい。
- ※2 レッスンは、講師の都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ※3 水分補給を細めに行い、体調を整えましょう。
- ※4 祝日は特別スケジュールとなります。尚、デイ会員の方はご利用になれません。

営業時間のお知らせ

《平日》
10:00~23:00

《土曜》
10:00~22:00

《日・祝》
10:00~19:00

《休館日》
毎週水曜日

TEL 092-593-2822
http://www.sb-fit.jp