



# SB フィットネス 佐世保店 レッスンスケジュール 2018.10~

	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	
10:30	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 ボールEX (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) ★		
11:00	10:45-11:30 はじめてヨガ (EIKO) ★	10:45-11:30 ベリーシェイプ (川野 ゆかり) ★		10:45-11:30 サーキットエアロ (大塚 千津) ★★	11:00-11:45 ゆるヨガ (ゆかり) ★	11:00-11:30 STEP★STEP (TOMO) ★	11:30-11:50 ダイエットEX (STAFF) ★	
12:00	11:45-12:30 リトモス45 (まい) ★★	11:45-12:30 かんだんエアロ (川野 ゆかり) ★		11:45-12:30 ZUMBA (大塚 千津) ★★	12:00-12:45 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★	11:45-12:30 オリジナルエアロ (TOMO) ★★	12:00-12:45 はじめてヨガ (EIKO) ★	
13:00	12:45-13:30 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) ★	休 館 日	12:45-13:30 ルーシーダットン (EIKO) ★	13:00-13:45 スマイルエアロ (下田 探子) ★★	12:45-13:15 BODY COMBAT30 (STAFF) ★★	13:00-13:45 スマイルエアロ (michi) ★★	
14:00	13:45-14:30 スマイルエアロ (TOMO) ★★	14:00-14:45 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★		13:45-14:30 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★	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) ★★	14:00-15:00 SHAPE HEAT60 (STAFF) ★★
15:00							14:30-15:15 隠ヨガ (安永 知絵) ★	15:15-16:00 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★
16:00								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) ★
17:00								
18:30							18:30-18:40 BASIC HEAT (STAFF) ★	
19:00	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) ★	18:45-19:15 SHAPE HEAT30 (STAFF) ★	19:00 CLOSE
20:00	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 スマイルエアロ (TOMO) ★★	19:15-20:15 ZUMBA (大塚 千津) ★★	19:30-20:30 ヨガ60 (マサキ) ★★	<b>営業時間</b> 平日 10:00-23:00 土曜日 10:00-22:00 日曜日・祝日 10:00-19:00 ※ジムの利用は閉館30分前 までの利用となります。
21:00	20:15-21:00 ZUMBA (下田 探子) ★★	20:00-20:45 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★			20:15-21:00 SHAPE HEAT45 (STAFF) ★★	20:30-21:15 オリジナルエアロ (michi) ★★		
22:00	21:15-22:00 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★	21:00-21:45 リトモス45 (まい) ★★			21:15-22:00 BODY COMBAT45 (STAFF) ★★			
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	休館日 水曜日 お盆・年末年始	

レッスンは変更する場合がございますので、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4時間無料

