タイムテーブル

Time Table

ITOMAN FITNESS
イトマンフィットネス札幌

Studio ■プログラム内容については都合により変更になることがございます。

日(SUN)	time	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	time
11：00～（60） パワフルヨガ 釜　鈴	11:00 11:30 12:00	11：00～（60） パワフルヨガ 本　間(春)	11：00～（60） ミドル 本　山	11：00～（60） リラックスヨガ 葛　西	11：00～（60） キックボクササイズ キューティ		11:00 11:30 12:00
13：45～（45） Zumba 岡　本	13:30 14:00 14:30	13：30～(45) スリム 石　山	13：30～(45) Zumba 船　橋	13：30～(45) アブ&ストレッチ 水　野	13：30～（60） 健美操 五郎部	13：30～（60） ミドル 陣　内	13:30 14:00 14:30
15：00～(45) スリム	15:00 15:30	14：45～（60） リラックスヨガ 達　田	14：45～（60） ウォーキング 水　野	14：45～（60） Zumba 栗　林	14：45～(45) イージー 能　登	14：45～（60） ピラティス 中　村	15:00 15:30
16：00～(45) Zumba	16:00 16:30					16：15～(45) Zumba 嶋　崎	16:00 16:30
	18:00 18:30	18：00～(45) Zumba 福　井	18：00～(45) フリースタイルJAZZ 岡　本	18：00～(60) リラックスヨガ 波多野	18：00～（45） ステップ 森　谷	18：30～(60) リラックスヨガ 小野寺	18:00 18:30
	19:00 19:30	18：55～（60） パワフルヨガ NOZOMI	18：55～(45) スリム 能　登	19：10～(45) ライト 石　崎	18：55～（60） パワフルヨガ 森　谷		19:00 19:30
	20:00 20:30	20：05～(45) フリースタイルJAZZ 渋　谷	19：50～（60） リラックスヨガ 石　本	20：05～(45) Zumba 蛍　原	20：05～(45) キューバダンス コキート		20:00 20:30
	21:00 21:30 22:00	21：00～（60） Zumba 岡　本	21：00～(45) キューバダンス コキート	21：00～（60） パワフルヨガ 向　井	21：00～（60） Zumba 蛍　原		21:00 21:30 22:00

ウォーキング	歩いたりストレッチ＋軽い筋トレのらくらくエアロビクス。
ラ イ ト	簡単エアロ＋ストレッチで1日の疲労回復を目指すクラス。
イージー	基本からゆっくり教わる初めてエアロビクス。
ス リ ム	弾む動きを少なく、足・腰に優しいエアロで脂肪を燃焼するクラス。
ミ ド ル	楽しみながら体力をつける初めての方も安心な初・中級クラス。
Zumba	ラテン系音楽に合わせて楽しみながらウエストシェイプ！。
キューバダンス	ラテン・サルサ等様々な要素を取り入れたクラス。
キックボクササイズ	キックボクシングのキックとパンチで脂肪燃焼UP。

リラックスヨガ	カラダの動きと呼吸で身体を整えるリラクゼーションヨガクラス！
パワフルヨガ	パワフルポーズで筋力、柔軟性、バランス力を向上させるクラス。
ピラティス	体幹を基本とした体の細かい筋肉を鍛えるクラス。
健美操	音楽に合わせた全身運動と呼吸法で心身のバランスを整えるクラス。
アブ＆ストレッチ	腹筋＋ストレッチを組み合わせたゆっくり体をほぐすエクササイズ。
ステップ	ステップ台を使い脚力UPとエアロビクス効果の2面が得られるクラスです。
フリースタイルJAZZ	JAZZをベースに様々な要素を入れ、しなやかに楽しく踊るクラス。

※メンバー2は二重線の枠のプログラムをご利用頂けます。祝日はご利用頂けません。

POOL

火曜日	12:10～14:20（全コース）	19:00～21:20（2コース）/ 21:20～21:50（全コース）
水曜日	12:10～13:00（3コース）/ 13:00～14:20（全コース）	19:00～20:10（2コース）/ 20:10～21:50（4コース）
木曜日	12:10～14:20（全コース）	19:00～20:30（2コース）/ 20:30～21:50（全コース）
金曜日	12:10～13:00（3コース）/ 13:00～14:20（全コース）	19:00～20:20（2コース）/ 20:20～21:50（4コース）
土曜日	11:00～12:00（3コース）/ 12:00～13:00（全コース）	17:00～18:30（2コース）/ 18:30～20:00（全コース）
日曜日 / 祝日	10:00～17:00（全コース）	

※メンバー2は　　の枠をご利用いただけます。

※スイミング短期教室・記録会等で遊泳時間を変更する事がございます。

AQUA PROGRAM

水曜日	12:15～13:00（45分）アクアウォーキング	水曜日	18:20～19:10（50分）アクアエアロ
金曜日	12:15～13:00（45分）アクアエクササイズ	金曜日	19:30～20:20（50分）アクアエアロ
土曜日	11:00～12:00（60分）腰痛緩和		

GYM　　休館日　　毎週月曜日、お盆、年末年始

曜　日	member - one	閉館時間	member - two
火～金	10：00 ～ 22：30	23:00	10：00 ～ 17：00
土　曜	10：00 ～ 21：30	22:00	
日・祝	9：30 ～ 17：30	18:00	

※メンバー2は17:00迄にロッカーカードをご返却願います。
祝日はご利用頂けません。