

時間	月			火			水			木			金			土			日			
	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	A studio	B studio	HOT	
10:00																						
10:30~11:15	エアロ&バランス体操 45 工藤			かんたん ラテンエアロ 50 工藤			フラエクサイズ 60 佐々木			JAZZ DANCE 60 西根	体調改善 コンディショニング 50 奈良		ZUMBA 佐藤			コンピネーション エアロ 50 KATSUMI						
11:00																						
11:35~12:25	ZUMBA 工藤			シェイプホット ヨガ60 KATSUMI 難度☆☆			レギュラーホットヨガ75 豊島 難度☆☆			ベシックホットヨガ60 豊島 難度☆			【有料】 RPM45 伊藤			ベシックホットヨガ60 鈴木 難度☆						
12:00				ストレッチ &ピラティス 60 EMI			ステップ初級 45 佐々木			ルーシーダットン 60 藤原						ZUMBA KATSUMI						
12:40~13:25	ホルドブラ 45 西根																					
13:00																						
13:40~14:25	ボディコンバット 45 近藤																					
14:00																						
14:45~15:45																						
15:00																						
15:30~15:50	ベシックホットヨガ60 豊島 難度☆																					
16:00																						
16:30~17:15																						
17:00																						
18:00																						
19:00																						
19:30~19:50	ボディコンバット 30 鈴木																					
19:50~20:20																						
20:00																						
20:15~21:15																						
21:00																						
21:15~22:15																						
22:00																						
23:00																						

23:00閉館(22:30終了)

【注】 諸事情によりプログラム、プログラム担当は予告なく代わることがあります

このマークのプログラムは初めての方でも気軽に楽しめる内容です。(プログラムによっては若干難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで楽しみながら参加してください。)

HOTスタジオは、予約が必要になります。 ホットヨガ予約専用ダイヤル 018-884-0137

休館日は1日、16日となります。

水色の枠は先月から内容変更や時間変更、担当者変更の箇所です。

SDフィットネス 秋田広面店
秋田県秋田市広面字鶴沼12-1
TEL.018-884-0136