

時間	月			火			水			木			金	土			日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00				change						change										
10:30~11:30	フィットネスヨガ初級60 小山		10:35~11:20 クロール初級 大浦	10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:30~11:30 短期水泳教室 北(有料)		10:30~10:45 ストレッチ15 日高		10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:30~11:15 ボディバランス45 三井	10:35~11:20 平泳ぎ初級 北			10:45~11:30 いきいき体操 加来	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:45~11:10 オリジナルステップ初級 小山	10:45~11:30 ピラティス初級 柿本	初めの10分はバイクの準備をインストラクターと一緒にいたします。	
11:00		11:00~12:00 ウクレレハワイアン 赤林	11:25~12:10 みんなで楽しもう! マスターズ入門 大浦					11:00~11:45 ZUMBA GOLD KIMIKO	10:45~11:45 ハレレ 伊藤			change					11:15~11:40 PL(有料) 北	11:40~12:05 PL(有料) 北		
11:45~12:45	オリジナルエアロ中級 小山		12:15~12:45 水中ウォーキング 大浦	11:45~12:45 アロマヨガ60 小山(有料)	12:00~12:45 HIPHOP45 AKIHIDE	11:35~12:20 クロール初級 & ちょこっと泳ごう 北		12:00~13:00 ZUMBA STEP KIMIKO	12:00~13:00 ボディバランス60 尾野		11:45~12:45 エレメント15 MEGADANZ45 都築	11:30~12:30 ベリーダンス初級 Macky	11:30~12:15 ちょこっと泳ごう クロール&背泳ぎ 北		11:45~12:30 フィットネスヨガ初級 小山	11:45~12:30 中級ステップ 高嶋	11:45~12:45 フィットネスヨガ初中級 小山	11:45~12:25 TOPRIDE30 市野		
12:00													12:20~12:50 水中ウォーキング 市野							
12:45~13:45			13:10~13:55 アクアエアロ45 小山	13:00~13:45 ステップ初級 & トレーニング45 小山	13:00~13:40 TOPRIDE30 AKIHIDE	13:15~13:45 水中ウォーキング 大浦		13:15~14:00 背骨コンディショニング 増淵	13:15~14:00 初級エアロ&ストレッチ 尾野		13:00~13:45 ハリウッドヨガ入門45 前野	13:05~13:50 エレメント15 UBOUND30 都築	13:25~13:50 PL 北		12:45~13:45 HIPHOP やっぴー	12:45~13:45 ヨガ中級 加来	13:00~13:40 エレメント10 UBOUND30 日高	13:00~13:45 ボディコンバット45 週替	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	
13:00	13:15~14:00 リフレッシュヨガ45 加来	13:15~14:00 初級ステップ45 高嶋		change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change
14:00	change	14:15~15:00 フリースタイル MARIKO		14:00~14:45 からだほぐし体操 柿本	14:00~14:45 MEGADANZ45 三井	14:15~15:00 バタフライ中級 北(有料)		14:15~15:00 肩こり腰痛ストレッチ 柿本	14:15~15:15 ハワイアンフラ60 橋本		14:00~14:45 ハラスホール 柿本	14:05~15:05 セルフコンディショニング 60 林	14:00~15:00 個人メドレー 北		14:00~14:45 ZUMBA45 河野	14:00~15:00 ボディリリース AKI	14:00~14:45 ボディコンバット45 猿渡	14:00~14:45 美的ストレッチ45 松本	14:00~14:45 クロール初級 大浦	
14:30~15:30	シルクサスペンション 小山			change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change
15:00	change	15:15~16:15 ハワイアンフラ60 橋本		15:00~16:00 ハウスダンス REIJI	15:00~15:45 健美操 稲井	15:10~15:55 みんなで泳ごう クロール中上級 北		15:10~16:25 ピラティス75 柿本(有料)	15:30~16:30 ハワイアンフラ中級 橋本(有料)		15:00~16:00 社交ダンス 井手口	15:15~16:15 HIPHOP REIJI	15:10~15:55 平泳ぎ初級 北		15:00~16:00 シルクサスペンション 週替	15:15~16:00 ボディメイクハリー AKI	15:00~16:00 シルクサスペンション 伊藤	15:00~15:45 みんなで楽しもう! マスターズ入門 大浦		
15:45~16:30	気功45 牧坂																			
16:00						16:05~16:30 PL(有料) 北														
16:45~17:45	ジュニアバレエ① 3歳~小2 めぐみバレエアート																			
17:00																				
17:55~18:55																				
18:00	18:00~19:00 ジュニアバレエ② 小3~中学生 めぐみバレエアート			18:00~19:00 ジュニアダンス 日野							17:55~18:55 ジュニアダンス やっぴー									
18:45~19:45																				
19:00				change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change
19:15~20:00	初級ステップ45 KIRI	19:10~20:10 めぐみバレエアート	19:30~20:00 ナイトライトタイム	19:15~20:15 シルクサスペンション 富浦	19:00~20:00 シェイプヨガ miwawa	19:00~19:45 クロール初級 大浦		19:30~20:30 シルクサスペンション 伊藤	19:05~19:50 ヨガ45 KIRI		19:15~20:15 HIPHOP REIJI	19:10~19:25 ハラステック15 尾野	19:30~20:15 ボディバランス45 尾野		19:15~20:00 初級ステップ45 KIRI	19:10~20:10 めぐみバレエアート	19:15~20:15 シルクサスペンション 富浦	19:00~20:00 シェイプヨガ miwawa	19:00~19:45 クロール初級 大浦	
20:00				change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change
20:15~21:00	ボディコンバット45 市野	20:25~21:10 ストリートダンス初級 MASA	20:30~21:00 水中ウォーキング 松本	20:30~21:30 ボディパンプ60 尾野	20:30~21:15 ピラティス入門 富浦	20:00~20:45 みんなで楽しもう! マスターズ 大浦		20:05~21:05 ジャズファンク MAI	20:00~20:30 アクアエアロ30 松本		20:30~21:30 シルクサスペンション 原田	20:30~21:15 ハウスダンス45 MASA	20:30~21:15 ハウスダンス45 MASA		20:15~21:00 ボディコンバット45 市野	20:25~21:10 ストリートダンス初級 MASA	20:30~21:30 ボディパンプ60 尾野	20:30~21:15 ピラティス入門 富浦	20:00~20:45 みんなで楽しもう! マスターズ 大浦	
20:30~21:30				change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change	change
21:00	21:15~22:00 UBOUND45 日高	21:30~22:00 美的ウエストシェイプ 松本		21:45~22:15 ボディバランス30 尾野	21:30~22:15 HIPHOP45 REIJI			21:20~22:00 TOPRIDE30 市野	21:00~22:00 ボディコンバット60 酒井		21:45~22:15 ボディパンプ30 猿渡	21:30~22:00 UBOUND30 日高								
22:00																				
23:00	23:00閉館(スポーツ施設のご利用は、22:30まで)																			

休館日

6、13、27日 伊藤
20日 原田
17:30~18:30 ジュニア空手 新極真会
18:45~19:45 ボディコンバット60 AKIHIDE
20:00閉館(スポーツ施設のご利用は19:30まで)
21:00閉館(スポーツ施設のご利用は20:30まで)

初めてスタジオに入られる方も安心して動ける内容です。

裸足で受けられるレッスンです。館内の移動には履物をご利用ください。

枠は有料プランとなります。

チケット レッスン開始時刻30分前にフロントにてチケットを配布、チケットをお持ちの方のみ参加できます

有料クラス	ピラティス	【会員様】750円 (+税)/1回	【会員外】1,500円 (+税)/1回	ヨガ棒エクササイズ	【会員様】500円 /1回(都度)	【会員外】1,000円 /1回(都度)	プール プライベートレッスン	【お一人様】2,500円 (+税)	【お二人様】2,000円 (+税)
	アロマヨガ	100円 (+税)		社交ダンス中級	【会員様】750円 (+税)/1回	【会員外】1,500円 (+税)/1回	プール中級	1,000円 (+税)	
	社交ダンス プライベートレッスン	【会員様】3,500円 (+税)/1回		ハワイアンフラ中級	【会員様】500円 (+税)/1回	【会員外】1,250円 (+税)/1回	短期水泳教室	8,000円 (+税)/月4回	※1回あたり2,000円 (+税)
	ボディコンディショニング	【会員様】500円 (+税)/1回	【会員外】円1,000 (+税)/1回						

※受講料は、毎月1日から第1回目受講時までにお支払いください。

SDフィットネス 小倉駅前店
福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1
COLET / Im 10F
TEL.093-513-7800