

	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																						10:00
10:30~11:15	エアロ& パランス体操 45 工藤			Latin Express con Salsa® 50 工藤			フラエクササイズ I 60 佐々木		ベシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆	ZUMBA STEP Tokico	体幹改善 コンディショニング 50 奈良		ZUMBA Tokico	【有料】 エアリアルヨガ60 鈴木		コンピネーション エアロ 60 KATSUMI		ベシック ホットヨガ60 鈴木 難度☆☆	フラエクササイズ I 60 佐々木			11:00~12:15
11:00		【有料】 エアリアルヨガ60 KATSUMI	フロー ホットヨガ60 山田 難度☆☆																			11:00
11:30~12:25	ZUMBA 工藤			ポディコンバット 45 西根			ステップ初級 45 佐々木		ルーシーダットン 60 藤原													12:00
12:00																						12:00
12:30~13:10	ラジヨガ30 KATSUMI			ポディパンブ 45 KATSUMI			コンピネーション エアロ 45 KATSUMI		ウェーブ ストレッチ 45 藤原													13:00
13:00		【有料】 RPM 30 石井																				13:00
13:25~13:45	おなかシェイプ スタッフ																					14:00
14:00				ヨガ 60 森																		14:00
14:15~15:00	ポディコンバット 45 佐藤			【有料】 エアリアルヨガ60 山田																		14:00
15:00																						15:00
15:15~16:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00																						19:00
19:00~19:15	ポディコンバット 45 水沢																					19:00
19:15~19:30	ポディコンバット 45 水沢																					19:00
19:30~20:00																						19:00
20:00																						20:00
20:20~21:05	RPM 45 秋本																					20:00
21:00																						21:00
21:30~22:15	ゆつりヨガ 45 EMI																					22:00
22:00																						22:00
23:00																						23:00

19時閉館
(ジムエリアは18:30終了)

21時閉館
(ジムエリアは20:30終了)

RPM無料化に伴い、
レッスン開始時刻の
30分前にフロントにて
整理券を配布致します。

【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鍋沼12-1
TEL.018-884-0136