

	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 & パウンス体操 45 工藤			Latin Express con Salsa 50 工藤			10:30~11:30		10:30~11:30	ホットヨガが60 森 温度レベル☆☆			10:30~11:15	10:30~11:30		10:30~11:20							
11:00																							11:00
11:35~12:25	【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI																						
12:00																							12:00
12:40~13:40	ユニバーサルヨガ アース60 KATSUMI																						
13:00																							13:00
14:00																							14:00
14:45~15:45																							
15:00																							15:00
16:00																							16:00
17:00																							17:00
18:00																							18:00
19:00																							19:00
19:30~20:00	【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI																						
20:00																							20:00
21:00																							21:00
22:00																							22:00
23:00																							23:00

♡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。  
ホットヨガ予約専用ダイヤル 018-884-0137  
1日、16日となります。  
※30日~1月9日までとなります。

黄色い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。

19時閉館  
(ジムエリアは18:30終了)

LINE@ スタジオ代行案内、  
お得な情報を配信



facebook

SDフィットネスからの  
お知らせを最新中

[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。