

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																						10:00
10:30~11:15	エアロ & パラクス体操 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★★												
11:00		11:00~12:00	11:00~12:00				11:00~12:00			11:00~12:15												11:00
11:35~12:25		【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI	フロー ホットヨガ60 山田 温度レベル★★				11:35~12:20			11:35~12:05												11:15~12:00
12:00	ZUMBA 工藤			ボディコンバト 45 藤原			11:45~12:30			11:35~12:35												11:00~12:15
12:40~13:40		12:30~12:45					12:45~13:30			12:45~13:30												11:15~12:00
13:00	ユニバーサルヨガ アース60 KATSUMI	12:50~13:20		ボディコンバト 45 KATSUMI			12:45~13:30			12:45~13:30												11:00~12:15
14:00		14:00~14:45					13:45~14:00			13:45~14:30												11:15~12:00
14:00	ボディコンバト 45 滝田			ヨガ 60 森			14:05~14:35			14:05~14:35												11:15~12:00
14:00		14:45~15:45					14:05~14:35			14:05~14:35												11:15~12:00
15:00							15:15~16:00			15:15~16:00												11:15~12:00
15:00							15:15~16:00			15:15~16:00												11:15~12:00
16:00							15:30~16:30			15:30~16:30												11:15~12:00
16:00							15:30~16:30			15:30~16:30												11:15~12:00
17:00							17:00~18:00			17:00~18:00												11:15~12:00
18:00							17:00~18:00			17:00~18:00												11:15~12:00
19:00	19:00~19:15	19:00~20:00		19:00~19:45	19:15~19:35	19:00~20:00	19:00~19:45	19:00~19:20	19:00~20:00	19:00~19:20												11:15~12:00
19:00	ボディステップ 45 水沢			エアロ初級 45 佐々木	おなかシェイプ スタッフ	ホットヨガ 60 石川 温度レベル★★	19:30~20:45			19:30~20:30												11:15~12:00
19:00	19:20~19:50						19:30~20:45			19:30~20:30												11:15~12:00
19:00	19:20~19:50						19:30~20:45			19:30~20:30												11:15~12:00
20:00		20:20~21:05					20:00~21:00			20:00~21:00												11:15~12:00
20:00		20:20~21:05					20:00~21:00			20:00~21:00												11:15~12:00
20:00		20:30~21:30					20:00~21:00			20:00~21:00												11:15~12:00
21:00		【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI					20:05~21:05			20:05~21:05												11:15~12:00
21:00		21:15~22:15					20:05~21:05			20:05~21:05												11:15~12:00
21:00		21:30~22:15					20:05~21:05			20:05~21:05												11:15~12:00
22:00		ゆったりヨガ 45 EMI					20:30~21:30			20:30~21:30												11:15~12:00
22:00							20:30~21:30			20:30~21:30												11:15~12:00
23:00							21:15~22:15			21:15~22:15												11:15~12:00

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 お知らせを更新中

【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。

♡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。