

月	火		水		木		金		土		日		
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
10:00													
10:45~11:30 ★ レズミルズTONE45 藤本 ★	10:30~11:30 パレオストレッチ & ウォーキング レイン・アリス	10:30~11:15 ラテンエアロ45 永山 ★	10:30~11:45 【有料】 フラダンス中級 スクール	11:00~11:45 ★ ボディコンバット45 小野寺 ★	10:30~11:15 ボディケアエクササイズ 大友	10:45~11:30 ★ ZUMBA 永山 ★	10:30~11:30 ピラティスストレッチ &ウォーキング レイン・アリス	10:30~11:15 ★ コンビネーションエアロ ちばこ ★	10:15~11:15 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 澤田 定員:10名	10:30~11:15 ★ ボディパンプ45 横山 ★	10:30~11:30 ★ コアシェイプ 大友 ★		
11:45~12:45 ★ ステップ中級60 永山 ★	11:45~12:30 ★ エアロ入門45 大友 ★	11:30~12:15 ★ ステップ初級45 永山 ★	12:00~12:20 ★ ウェープリング 筋膜リリース 藤本 ★	12:00~12:45 ★ エアロ初級45 松野 ★	11:30~12:00 ★ エアロ入門30 大友 ★	11:45~12:30 ★ エアロ中級45 永山 ★	11:45~12:30 ★ ヨガ 安藤 ★	11:30~12:15 ★ BAILA BAILA 永山 ★	11:30~12:30 ★ リンパストレッチ ダイエット 多魅 ★	11:30~12:15 ★ ボディコンバット45 小野寺 ★	11:45~12:30 ★ エアロ入門45 大友 ★	11:35~12:20 ★ ボディパンプ45 木立 ★	
13:00~14:00 ★ シェイプアップ ベリーダンス 多魅 ★	12:45~13:15 ★ ウェープリングストレッチ 大友 ★	12:30~13:15 ★ ダンスエクササイズ 多魅 ★	12:35~13:20 ★ タヒチアンダンス ともみアケアカマイ	13:00~13:45 ★ ZUMBA 松野 ★	13:00~13:45 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 大友 定員:10名	12:45~13:30 ★ ボディパンプ45 木立 ★	12:45~13:05 ★ ストレッチポール STAFF	12:30~13:15 ★ ZUMBA ちばこ ★	12:45~13:05 ★ お腹シェイプ STAFF	12:45~13:30 ★ リラクゼーションヨガ 相馬 ★	12:45~13:30 ★ ダンスエクササイズ 多魅 ★	12:45~13:45 ★ ナチュラルヨガ 安藤 ★	
14:00	13:30~14:30 ★ リラクゼーションヨガ 相馬 ★	13:30~14:15 ★ ボディステップ45 藤本 ★	13:35~14:35 ★ シェイプアップヨガ 澤田 ★		13:30~14:30 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 大友 定員:10名	13:50~14:20 ★ ステップ入門30 大友 ★	13:45~14:45 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	13:45~14:45 ★ リラクゼーションヨガ 相馬 ★	13:40~14:40 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 るみこ 定員:10名	14:00~14:45 ★ ダンス基礎 MYU ★	13:45~14:30 ★ コンディショニング ストレッチ 多魅 ★	14:00~14:45 ★ ジャズ入門 MYU ★	14:15~15:15 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 安藤 定員:10名
15:00	15:00~16:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 安藤 定員:10名	15:30~17:10 ★ ジュニア体操				14:35~15:20 ★ シェイプエアロ45 大友 ★				15:00~15:45 ★ ジャズ入門 MYU ★		15:00~15:45 ★ ジャズHIPHOP MYU ★	
16:00													
17:00							16:50~17:50 ★ ジュニアパレエ						
18:00													
19:00	19:00~19:45 ★ ボディコンバット45 小野寺 ★	19:00~19:45 ★ ホルド・ブラ 福士 ★	19:00~19:45 ★ ZUMBA 永山 ★	19:00~19:45 ★ ボディケア・ リンパストレッチ 多魅 ★	19:00~19:20 ★ お腹シェイプ STAFF	19:00~19:45 ★ ステップ初級45 永山 ★	19:30~20:30 ★ 有料SD空手	19:00~19:45 ★ BAILA BAILA 永山 ★	19:00~20:00 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	19:00~19:45 ★ 【注】 諸事情によりプログラム、 担当は予告無く 替わることがあります。	19:00	19時までの閉館 (ジムエリアは18:30終了)	
20:00	20:00~20:45 ★ ZUMBA 松野 ★	20:00~20:45 ★ 体幹トレーニング 福士 ★	20:00~20:45 ★ ダンスエクササイズ 多魅 ★	20:00~21:00 ★ コアシェイプ 大友 ★	20:00~20:45 ★ エアロ中級45 ちばこ ★	20:00~20:45 ★ リラクゼーションヨガ 澤田 ★	20:00~20:45 ★ ZUMBA 中村 ★	20:00~20:45 ★ ボディコンバット45 小野寺 ★	20:30~21:15 ★ シェイプアップヨガ 澤田 ★	20:00			
21:00	21:00~22:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 大友 定員:10名	21:00~21:45 ★ ボディパンプ45 木立 ★			21:00~21:45 ★ ZUMBA ちばこ ★	21:00~22:00 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 大友 定員:10名	21:00~21:45 ★ ボディパンプ45 横山 ★	21:00~22:00 ★ 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 るみこ 定員:10名	21:00~21:45 ★ ボディステップ45 藤本 ★	21:00			
22:00										21時までの閉館 (ジムエリアは20:30終了)			
23:00	23:00閉館(22:30終了)												

※参加人数制限: ボディコンバット50名、ボディパンプ35名、ボディステップ40名、レズミルズTONE40名、ステップ40名、ラテンエアロ50名、ウェープリング20名、ZUMBA50名となります。

★マークは、整理券が必要となります。整理券は、フロント前で配布しております。配布時間: 星のレッスン 10:00~ 夜のレッスン 17:00~ ※1レッスンお一人様1枚まで

…初めての方でも安心して参加できます。

祝日の17時以降のレッスンは休講となります。

各プログラムの参加人数上限は安全管理のため50名までとなります。

スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退場は他のお客様の迷惑となる場合がある為、ご遠慮くださいますようお願い致します。

SDフィットネス青森浜田店
青森市浜田3-1-1 ドリームタウンALLI C棟2階
TEL.017-762-3581