

	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														
11:00	10:45~11:30 レズミルズTONE45 藤本 ★	10:30~11:30 バレエストレッチ & 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 小笠原 ★	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 ボディコンバット45 小野寺 ★	10:30~11:30 コアシェイプ 大友		
12:00	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 ★	12:15~13:00 ボディメイク ウォーキング 寺島	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 リンバストレッチ ダイエット 多魅	11:30~12:15 ボディパンプ45 横山 ★	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	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 ★	13:30~14:15 ダンスエクササイズ 多魅 ★	12:35~13:20 タヒチアンダンス とみみアケアカマイ	13:00~13:45 ZUMBA 松野 ★	13:30~14:30 【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 ストレッチボール STAFF ★	12:45~13:05 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	14:15~15:00 ボディパンプ45 横山 ★	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	14:00~14:45 レズミルズTONE45 藤本 ★	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 ★	13:45~14:45 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	13:40~14:40 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 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											16:00~17:00 ジュニア空手		16:00~16:45 ボディコンバット45 小笠原 ★	
17:00								16:50~17:50 ジュニアバレエ						
18:00														
19:00	19:00~19:45 ボディコンバット45 小野寺 ★	19:00~19:45 ボルド・ブラ 福士	19:00~19:45 ZUMBA 永山 ★	19:00~19:45 ボディケア・ リンバストレッチ 多魅	19:00~19:45 ボディステップ45 藤本 ★	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 ボディパンプ45 横山 ★		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				
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 ボディコンバット45 小笠原 ★	21:00~22:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	21:00~21:45 ボディステップ45 藤本 ★				21時までの閉館 (ジムエリアは20:30終了)	
22:00														
23:00	23:00閉館(22:30終了)													

【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。

今月の休館日は  
1日、2日、3日、16日です。

※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:昼のレッスン 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ALI O棟2階  
TEL.017-762-3581