

月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジオ マルチスペース	プール	ラケット	スタジオ マルチスペース	プール	ラケット
10:30~11:30	ステップ中〜上級 及川	10:30~11:00 アクアZUMBA 渡辺	10:30~11:30 定員制	10:30~11:00 ボディステップ30 金井	10:30~11:00 ウェーブストレッチ 駒崎	10:30~11:00 水中健康体操 渡辺
11:00	11:00~11:30 からだりセット 駒崎	11:15~12:15 初級スイム 高橋一	10:45~11:30 バランスボール 増田	11:20~11:50 ボディコンバット30 丹波	11:20~11:50 ZUMBA 池田	11:15~12:15 ベビースイミング
11:45~12:15	11:40~12:25 ベリーシェイブ 青木	11:45~12:30 上級スイム 佐久間	11:45~12:30 ベリーシェイブ 青木	11:50~12:20 ステップ(スタート) 増田	12:05~12:50 マットピラティス 池田	12:15~12:45 太極拳(スタート) ゆうこ
12:00	12:30~13:15 ヨーガ(スタート) 近藤	12:30~13:30 上級スイム 高橋一	12:40~13:10 骨盤体操 櫻井	12:30~14:00 健康ヨーガ 近藤	13:00~14:00 太極拳 ゆうこ	13:10~13:40 アクアエアロピクス 増田
13:00	13:30~14:15 ストレッチボール 渡辺	14:00~14:30 アクアエアロピクス(スタート) 橋本	14:45~15:30 定員制	14:15~14:45 からだりセット 橋本	14:40~15:10 クロール呼吸 橋本	14:10~15:10 ロングスイム 佐久間
14:00	14:00~14:30 アクアエアロピクス(スタート) 橋本	14:00~14:30 アクアエアロピクス(スタート) 橋本	14:45~15:30 定員制	15:00~15:30 からだりセット 菅澤	16:00~17:00 ジュニアバレエ 3〜6歳 中井	17:00~18:00 ジュニアバレエ 小1〜中学生 中井
15:00	15:00~15:30 ハワイアンフラ(スタート) ラウレアサチコ	15:45~16:15 エアロ(スタート) 石毛	15:45~16:15 エアロ(スタート) 石毛	16:45~17:45 ジュニアダンス① 3歳〜小学生未満 越川	17:45~18:45 ジュニアダンス② 小学生〜中学生 TOMOMI	18:45~19:45 ジュニア空手
16:00	16:00~16:15 リラックス ヨーガ 小川	16:00~16:15 ボディコンバットテック 16:20~17:05 ボディコンバット 45 鶴見	16:00~16:15 ボディコンバットテック 16:20~17:05 ボディコンバット 45 鶴見	17:30~18:15 エアロ初級45 丹波	18:45~20:00	19:00~20:30 ジュニア トライアスロン コース利用 ※ご参加ご希望の方は下記番号にお問合せ下さい。
17:00	17:30~18:30 ジュニアバレエ 小1〜中学生 中井	18:15~18:35 T10D	18:15~18:35 T10D	19:00~19:45 マットピラティス 五十嵐	19:20~19:50 水中ウォーキング 橋本	20:00~20:30 クロール基礎 橋本
18:00	18:40~19:40 クラシックバレエ 中井	19:10~19:40 クロール基礎 平山	19:10~19:40 クロール基礎 平山	19:45~20:15 エアロ 中級60 加瀬	19:45~20:30 ゆったりストレッチ 橋本	20:00~20:30 クロール基礎 橋本
19:00	19:30~20:00 からだりセット 岩淵	19:45~20:25 初級スイム 平山	19:45~20:25 初級スイム 平山	20:30~21:15 ボディコンバット30 中村	20:50~21:20 ステップスタート 加瀬	21:00~21:30 ボディコンバット30 鶴見
20:00	20:30~20:50 T10D	20:30~21:30 上級スイム 平山	21:00~22:00 ウォーリーボール サークル	20:45~21:15 ボディコンバット30 中村	20:50~21:20 ステップスタート 加瀬	21:00~21:30 ボディコンバット30 鶴見
21:00	21:00~21:30 ボディコンバット30 丹波	21:00~22:00 ウォーリーボール サークル	21:00~22:00 ウォーリーボール サークル	21:00~21:30 トライアスロン サークル 安藤	21:00~22:00 バスケボール サークル(3on3)	21:00~22:00 コートサッカー サークル
22:00						

休館日

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。) 時間が短いプログラムは初心者向けとなっております。

- ★レッスンに参加される際、スタート時間を厳守して頂きますようお願いいたします。開始後10分以降のご参加は怪我防止の為ご遠慮下さい。
- ★ボディコンバット・ボディステップ・ヨーガ・ストレッチボール等、用具を使用するクラスはスタート時間を厳守して頂きますようお願い致します。
- ★スタジオ・マルチスペースへの飲料の持ち込みは、横にしてもこぼれないボトルをお願い致します。ビンの持ち込みはご遠慮願います。
- ★アクアエアロピクス実施時のコース使用は、最低2コース、21名〜3コース、以降10名増えるごとにプラス1コースとなります。予めご了承ください。

定員制 安全性確保の為、先着順とさせていただきます。
 スタジオ=BODY PUMP:50名 ストレッチボール:40名 ボディSTEP:50名 バランスボール:50名
 ウェーブストレッチ:35名 からだりセット:35名
 マルチスペース=ステップクラス:20名 バランスボール:35名 ストレッチボール:15名
 ウェーブストレッチ:20名 フレックスクッション:20名 ファストファン:12名 TRX:10名
 予約制となりますので、事前にフロントにてご予約下さい。

SDフィットネス 旭店
 千葉県旭市イ-4655
TEL.0479-63-5477

20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)
 祝日の営業は20:00閉館です。19:30を過ぎるレッスンは休講となりますので予めご了承ください。
 6/1.8.22.29日【金】10:00~12:00のプール貸し出しの為、一部制限させて頂きます。

当日予約制 11:00のTRX①に参加の方はご予約できません

6月限定

強度を下げたクラスです

最大4コース使用 予めご了承ください

最大4コース使用 予めご了承ください

菅澤

15:15~15:35 T10D

鈴木(隆)

19:00~19:20 T10D

20:15~20:45プール アクアエアロピクス 橋本

21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)

トライアスロン 千葉プレブ安藤塾
 問合せ先: 090-4169-2249