SD fitness レッスンプログラム スケジュール

LESSON PROGRAM

旭店　2018年10月

月

スタジオ
- 10:30～11:30 ステップ 中～上級 及川
- 11:45～12:15 ボディパンプ30 遠藤 ［定員制］
- 12:30～13:15 ヨーガ（スタート） 近藤 ［定員制］
- 13:30～14:15 ストレッチポール 渡辺 ［定員制］
- 18:40～19:40 クラシックバレエ 中井 ［定員制］
- 19:50～20:50 パワーヨーガ 西田 ［定員制］
- 20:30～20:50 T10D 岩渕
- 21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田

マルチスペース
- 11:00～11:30 からだリセット 木村 ［定員制］
- 11:40～12:25 ベリーシェイプ 青木
- 19:30～20:00 からだリセット 岩渕

プール
- 10:30～11:00 アクアZUMBA 渡辺
- 11:15～12:15 初級スイム 高橋一
- 12:30～13:30 上級スイム 高橋一
- 14:00～14:30 アクアエアロビクス（スタート）橋本
- 17:30～18:30 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井
- 19:10～19:40 クロール基礎 平山
- 19:45～20:25 初級スイム 平山
- 20:30～21:30 上級スイム 平山

ラケット
- 最大4コース使用
- 21:00～22:00 ウォーリーボールサークル スタッフは付きません

火

スタジオ
- 10:30～11:30 パワーヨーガ 櫻井
- 11:50～12:20 ステップ（スタート） 増田
- 12:40～13:10 骨盤体操 櫻井
- 13:30～14:30 健康ヨーガ 近藤
- 14:45～15:30 バランスボール 石毛 ［定員制］
- 15:45～16:15 エアロ（スタート） 石毛
- 18:15～18:35 T10D 鈴木 ［定員制］ ［当日予約制］
- 18::45～19:15 ストレッチポール 天野
- 19:30～20:15 ボディステップ 45 中村 ［定員制］ 10月末まで
- 20:30～21:20 ZUMBA 鈴木（治）

マルチスペース
- 10:45～11:30 バランスボール 増田 ［定員制］
- 11:45～12:30 ベリーシェイプ 青木
- 19:45～20:15 TRX ① 天野
- 20:35～21:05 エアロ（スタート） 金井

プール
- 10:30～11:30 中級スイム 佐久間
- 11:40～12:40 上級スイム 佐久間
- 12:50～13:20 水中ウォーキング 渡辺
- 13:30～14:00 スイム（スタート） 渡辺
- 14:10～14:55 クロール基礎 渡辺
- ジュニアスイミング
- 19:30～20:30 中級スイム 平山
- 20:45～21:30 がんばらないクロール 平山

ラケット
- 20:30～21:30 ラケットボールサークル スタッフは付きません

水

スタジオ
- 10:30～11:00 ボディステップ30 金井 ［定員制］ 強度を下げたクラスで
- 11:20～11:50 ボディコンバット30 吉田
- 12:05～12:50 マットピラティス 池田
- 13:00～14:00 太極拳 ゆうこ
- 14:15～14:45 ストレッチポール 渡辺 ［定員制］
- 15:00～15:30 からだリセット 菅澤 ［定員制］
- 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
- 18:30～19:15 クラシックバレエ（スタート） 中井
- 19:00～19:20 T10D 菅澤 ［定員制］
- 19:30～20:30 エアロ 中級60 加瀬
- 20:45～21:15 ボディパンプ30 中村 ［定員制］

マルチスペース
- 10:30～11:00 ウェーブストレッチ 嶋田
- 11:20～11:50 ZUMBA 池田
- 12:15～12:45 太極拳（スタート） ゆうこ
- 19:45～20:30 ゆったりストレッチ 中井
- 20:50～21:20 ステップスタート 加瀬 ［定員制］

プール
- 10:30～11:00 水中健康体操 渡辺 ［定員制］
- 11:15～12:15 ベビースイミング
- 13:10～13:40 アクアエアロビクス 増田
- 14:00～14:30 クロール基礎 橋本
- 14:40～15:10 クロール呼吸 橋本
- ジュニアスイミング
- 19:00～20:00 水中ウォーキング 修吾 ［定員制］
- 20:15～20:45プール アクアエアロビクス
- 20:30～21:30 トライアスロンサークル 安藤

ラケット
- 21:00～22:00 バスケットボールサークル（3on3） スタッフは付きません

木

休館日

金

スタジオ
- 10:30～11:30 シェイプ60 五十嵐
- 11:45～12:30 ステップエアロ 初級 鈴木（治）
- 14:15～14:45 からだリセット 橋本 ［定員制］
- 15:00～15:30 ハワイアンフラ（スタート） ラウレアサチコ
- 15:35～16:35 ハワイアンフラ ラウレアサチコ
- 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
- 19:00～19:45 マットピラティス 五十嵐 ［脇腹］
- 19:55～20:25 ボディパンプ30 鶴見 ［定員制］
- 20:40～20:55 ボディコンバットテック
- 21:00～21:30 ボディコンバット30 鶴見

マルチスペース
- 10:30～11:15 バランスボール 増田 ［定員制］
- 11:30～12:00 エアロ（スタート） 増田
- 13:00～13:30 フレックスクッション 渡辺

プール
- 10:30～11:00 水中ウォーキング 渡辺
- 11:15～12:00 月替わり 平泳ぎ キック 渡辺
- 11:15～12:15 初級スイム 佐久間
- 12:40～13:10 アクアエアロビクス 五十嵐
- 13:30～14:00 水中健康体操 増田
- 14:10～15:10 ロングスイム 佐久間
- ジュニアスイミング
- 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
- 20:40～21:40 中級スイム 高橋（一）

ラケット
- 21:00～22:00 コートサッカーサークル スタッフは付きません

土

スタジオ
- 10:30～11:30 エアロ中級60 根本
- 11:45～12:15 コンディショニング＆ストレッチ 根本
- 13:00～14:00 ジュニアダンス① 3歳～小学生未満 越川
- 14:00～15:00 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA
- 16:15～17:15 リラックスヨーガ 小川
- 17:30～18:15 各週内容変更 金井 ［10・11・12月限定］
- 18:45～20:00 ジュニア空手

マルチスペース
- 11:00～11:30 TRX① 天野 ［当日予約制］
- 11:45～12:15 TRXスタート 天野 ［当日予約制 11:00のTRX①に参］
- 14:00～14:20 ストレッチポール 天野 ［定員制］
- 15:15～15:35 T10D 菅澤 ［定員制］

プール
- ジュニアスイミング
- 11:15～12:15 ベビースイミング
- 12:45～13:15 アクアエアロビクス 渡辺
- 13:30～14:00 水中ウォーキング 橋本
- ジュニアスイミング
- 19:15～20:00 月替り 平泳ぎ 高橋（一）
- 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。

10/6　エアロ初級45
13/　ボディステップ30
↑時間変更（17:30～18:30）
20/　エアロ初級45
27/　ハロウィン特別レッスン
↑（後日別紙にてご案内）

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　千葉ブレイブ安藤塾
問合せ先：090-4169-2249

10/19.26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。

日

スタジオ
- 10:30～11:20 ZUMBA 鈴木（治）
- 11:30～12:15 ヨーガ（スタート） 小川
- 12:30～13:15 ベリーシェイプ 青木
- 14:00～14:30 ボディステップ30 中村 ［定員制］
- 14:45～15:45 ボディパンプ60 吉田 ［定員制］
- 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 ヴィンヤサヨガ 小川

マルチスペース
- 10:40～11:10 骨盤体操 小川 ［定員制30名］
- 11:30～12:00 TRX ① 青木 ［当日予約制］

プール
- ジュニアスイミング

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。

10/26日【金】～10/31【水】の期間はハロウィンイベント為、一部内容、時間の
変更がございます。
別紙にて予めご確認願います。

22:30閉館（フィットネスエリア22:00終了）

10/8(月)祝日
クラシックバレエ
16:00～17:00
期間を変更して特別に実施致します。

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。

☆ボディーパンプ・ボディステップ・ヨーガ・ストレッチポール等、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でお願い致します。ビンの持ち込みはご遠慮願います。

☆アクアエアロビ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、先着順とさせて頂きます。
スタジオ＝BODY PUMP：50名　ストレッチポール：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　からだリセット：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　ストレッチポール：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

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