

	月		火		水		木		金		土		日	
	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 A	studio B
		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 バランスボール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ		
10:00		10:00~10:45 かんたんバレエ エクササイズ45 畔柳(幸)	10:15~11:00 ボディバンプ テック&30 青山	10:15~11:00 ヨガ入門45 坂本	10:00~10:45 きれいななるヨガ45 原		10:00~11:00 スローフローヨガ60 太田	10:30~11:30 中級ステップ60 村上	10:00~10:45 ZUMBA45 矢島	10:00~10:45 からだパー 石川	10:00~11:00 エアロ初中級60 さやか			
11:00	10:30~11:30 エアロ中級60 村上	11:00~11:30 エアロ入門30 森田	11:15~12:00 バレトン45 佐野	11:15~11:45 かんたん引き締め30 青山	11:00~11:45 ZUMBA45 原		11:15~11:45 ZUMBA GOLD30 さやか		11:00~11:45 エアロ初級45 矢島	11:00~11:45 R.I.P.P.E.D.45 石川	11:15~12:15 リラックスヨガ60 大原	11:30~12:15 ZUMBA45 はるか	10:45~11:45 スローフローヨガ アロマヨガ ハタ&ASANAMANDALA リラックスヨガ	5日 太田 12日 瀬戸 19日 坂本 26日 杉山
12:00	11:45~12:30 ボディバンプ45 中川	11:45~12:30 ボディ コンディショニング45 森田	12:15~13:00 エアロ初級45 青山	12:15~13:00 ZUMBA45 望月	12:00~13:00 リラックスヨガ60 佐藤	12:00~12:15 ボディコンバットテック15 田中	12:20~12:50 ボディコンバット30 田中	12:00~12:30 UBOUND30 さやか	12:00~13:00 太極拳60 畔柳環	12:00~13:00 ラテンエアロ60 原	12:00~13:00 フラダンス60 小林	12:30~13:15 ボディバンプ45 中西	12:00~12:45 ボディバンプ45 田中	
13:00	12:45~13:45 リラックスヨガ60 太田	12:45~13:30 ボディコンバット45 はるか	13:15~14:00 UBOUNDテック&30 さやか	13:15~14:15 ウェルエジングヨガ60 坂本	13:15~13:45 バレトン30 畔柳(幸)		12:45~13:45 U-JAM60 山口		13:15~13:45 ボディバンプ30 田中		13:30~14:00 UBOUND30 中西		13:00~13:45 ボディコンバット45 田中	
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 さやか				14:00~14:15 ボディバンプテック15		14:00~14:45 エアロ初級45 山口				14:15~15:15 アスリートヨガ60 佐藤		14:00~14:45 エアロ初級45 三井	
15:00		14:30~16:30 気功・太極拳教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制	15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制	15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制	15:00~15:45 バック転教室 スクール制				14:55~15:25 リフレッシュ30 三井	
16:00				16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制	16:00~16:45 バック転教室 スクール制					
17:00	17:00~18:00 キッズダンス (小学生高学年) スクール制				17:00~18:00 ジュニア HIP HOP スクール制				17:00~18:00 キディーダンス (幼~小学生低学年) スクール制				18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)	
18:00	18:30~19:30 リラックスヨガ60 佐藤		18:50~19:05 ボディバンプテック					18:45~19:45 アシュタンガ ヨガ入門60 佐藤		19:00~19:45 バレトン45 佐野(真)				
19:00			19:15~19:45 ボディバンプ30 青山		19:00~20:00 ボディバンプ60 中西	19:00~20:30 ジャズダンス (中・高生) スクール制					19:30~20:00 ボディバンプ30 中川			
20:00	19:45~20:45 ボディコンバット60 青柳		20:00~20:45 エアロ初級45 さやか		20:15~20:45 ボディコンバット30 青柳		20:00~20:45 ボディバンプ45 中西	20:00~20:45 ステップ45 村上	20:00~20:45 ボディコンバット45 はるか	20:00~20:45 ZUMBA45 さやか	20:15~21:00 ボディコンバット45 青柳			
21:00	21:00~21:45 ZUMBA45 はるか		21:00~21:45 ZUMBA45 さやか		21:00~21:45 UBOUND45 青柳	21:00~22:00 ジークンドー カリ シラット60 川崎		21:00~21:30 U-BOUND30 中西	21:00~21:30 ボディバンプ30 田中		21:15~21:45 UBOUND30 青柳			

できるから楽しい！  
楽しいから続く！  
続けるから効果を感じる！

**入門クラスを増設！**  
初心者の方はお気軽にご参加ください！  
経験者の方は基本を身につけることで、  
さらなるレベルアップを目指しましょう！

【注】  
※諸般の事情により、プログラムは予告無く変わることがあります。  
※代行レッスンについては、代行ボードをご確認ください。

SDフィットネス 富士店  
静岡県富士市依法3024-1