

	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 ストレッチ		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 ヨガ入門45 坂本		10:00~10:45 きれいなヨガ45 原		10:00~11:00 スローフローヨガ60 太田		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		11:00~11:45 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		10:45~11:45 リラックスヨガ パーソナルヨガ ハ&ASANAMANDALA アロマヨガ
12:00	11:45~12:30 ポディバンプ45 中川	11:45~12:30 ポディ コンディショニング45 森田		12:15~13:00 エアロ初級45 青山		12:00~12:15 ホディコンバットテック		12:00~12:15 ホディステップテック		12:00~13:00 ラテンエアロ60 原		12:00~13:00 フラダンス60 小林		11:30~12:15 ZUMBA45 はるか
13:00	12:45~13:45 リラックスヨガ60 太田	12:45~13:30 ポディコンバット45 はるか		13:15~13:25 ホディステップテック		12:00~13:45 U-JAM45 山口		12:20~12:50 ポディコンバット30 田中		12:20~12:50 ポディステップ30 さやか		12:30~13:15 ポディバンプ45 中西		12:00~12:45 ポディバンプ45 田中
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 さやか			13:30~14:00 ポディステップ30 さやか		13:15~13:45 バレトン30 畔柳(幸)		14:00~14:45 エアロ初級45 山口		13:15~13:45 ポディバンプ30 田中		13:30~14:00 ポディステップ30 中西		13:00~13:45 ポディコンバット45 田中
15:00		14:30~16:30 気功・太極拳教室 スクール制		14:00~14:15 ポディバンプテック15		14:25~14:55 ポディバンプ30 中川		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		14:00~14:45 エアロ初級45 藤城
16:00				15:00~15:45 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 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		14:55~15:25 ZUMBA30 リフレッシュ30 藤城
17:00	17:00~18:00 キッズダンス (小学生高学年) スクール制			16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制										18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)
18:00														
19:00	18:30~19:30 リラックスヨガ60 佐藤			18:50~19:05 ポディバンプテック		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)		19:00~19:45 ポディバンプ30 中川		19:15~19:30 ホディステップテック		
20:00	19:45~19:55 ホディステップテック	19:45~20:30 ZUMBA45 はるか		19:15~19:45 ポディバンプ30 青山		19:00~20:00 ポディバンプ60 中西		19:00~20:30 ジャズダンス (中・高生) スクール制		19:30~19:45 ホディコンバットテック		19:45~20:15 ポディステップ30 青柳		
21:00	20:00~20:30 ポディステップ30 青柳	20:00~20:45 エアロ初級45 さやか		20:00~20:45 エアロ初級45 さやか		20:15~20:45 ポディコンバット30 青柳		20:00~20:45 ポディバンプ45 中西		20:00~20:45 ポディコンバット45 はるか		20:00~20:45 ZUMBA45 さやか		20:30~21:15 ポディコンバット45 青柳
22:00	20:45~21:45 ポディコンバット60 青柳			21:00~21:45 ZUMBA45 さやか		21:00~21:45 ポディステップ45 青柳		21:00~22:00 ジークンダー カリ シラット60 川崎		21:00~21:30 ポディステップ30 中西		21:00~21:30 ポディバンプ30 田中		



BODYSTEP 導入

「ヒップアップがしたい」そんな女性に！
 「いつまでも歩けるように足腰を鍛えたい」そんなシニアに！
 「痩せたい」そんなダイエットに！
 ボディステップは音楽に合わせた踏み台運動です！
 クラスに参加して効果と達成感を実感しましょう！
 エアロビクス参加者も是非ご参加ください！

【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
 静岡県富士市依佐3024-1