

	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 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	10:30~11:30 初中級ステップ60 村上	10:00~11:00 スローフローヨガ60 太田	10:30~11:30 シェイプエアロ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 リラックスヨガ ベーシックヨガ ハサ&ASANAMANDALA アロマヨガ
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	12:00~12:15 ボディステップテック	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	13:15~13:25 ボディステップテック	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)	12:20~12:50 ボディコンバット30 田中	12:20~12:50 ボディステップ30 さやか	12:00~13:45 U-JAM45 山口			13:15~13:45 ボディバンプ30 田中		13:30~14:00 ボディステップ30 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		14:25~14:55 ボディバンプ30 中川			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
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 バック転教室 スクール制			14:55~15:25 ZUMBA30 リフレッシュ30	7日、14日 藤城 21日、28日 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 ジュニア体操教室 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													18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)
18:00									17:00~18:00 キディーダンス (幼〜小学生低学年) スクール制					【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。
19:00	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			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	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)	19:30~19:45 ボディコンバットテック	19:00~19:30 ボディバンプ30 中川	19:15~19:30 ボディステップテック		
20:00	19:45~19:55 ボディステップテック	19:45~20:30 ZUMBA45 はるか	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 ボディコンバット45 はるか	20:00~20:45 ZUMBA45 さやか	19:45~20:15 ボディステップ30 青柳			
21:00	20:45~21:45 ボディコンバット60 青柳		21:00~21:45 ZUMBA45 さやか		21:00~22:00 ジークンダー カリ シラット60 川崎	21:00~21:45 ボディステップ45 青柳		21:00~21:30 ボディステップ30 中西	21:00~21:30 ボディバンプ30 田中		20:30~21:15 ボディコンバット45 青柳			



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！

23:00閉館(トレーニングは22:30終了)

- 赤色は筋力アッププログラム
- 緑色はボクササイズプログラム
- 水色はコンディショニング系
- オレンジはダンスプログラム
- ピンク色はバレエプログラム
- 黄色は有酸素プログラム
- 青色はトランポリンプログラム
- 白色はカルチャープログラム
- 黒色は前月と変更プログラム

★ は初めての方にオススメのレッスンです。
 ★ はフロントにて1時間前から整理券の配布を致します。

SDフィットネス 富士店
 静岡県富士市依佐3024-1