

月	studio A	studio B	火	studio A	studio B	水	studio A	studio B	木	studio A	studio B	金	studio A	studio B	土	studio A	studio B	日	studio A	studio B	
10:00		10:00-10:20(20) バランスボール スタッフ		9:30-9:50(20) ストレッチボール スタッフ																	
10:35	10:35-11:20(45) ボディバランス 森本 LES MILLS	10:45-11:15(30) 造スタイル30 林		10:15-11:00(60) フラダンス 松本	10:15-11:00(45) やさしい 脂肪燃焼45 川瀬		10:10-10:20(20) ストレッチ スタッフ	10:10-10:50(40) やさしい 脂肪燃焼40 及川	10:10-10:40(30) 造スタイル30 栗山	10:10-10:50(40) はじめてフラダンス 松本	10:10-10:40(30) 造スタイル30 栗山		9:40-10:30(50) スタイルヨガ 山口		10:15-11:15(60) ビート♪ ザ・ボクシング 鈴木		10:15-11:15(60) ヨガピラティス 森		10:15-11:15(60) 中級クラス 5回以上受講後に ご参加下さい ↓		
11:00	11:30-12:15(45) やさしい 脂肪燃焼45 林	11:30-12:30(60) スマート ピラティス 内海		11:15-12:00(45) ボディコンバット45 栗山 LES MILLS	11:15-12:00(45) バレト 鈴木		11:30-12:00(30) ステップ初級30 MASA	11:30-12:15(45) 燃スタイル30 栗山	11:00-12:00(60) リトモス 柳井	11:00-12:00(60) ボディバランス 森本 LES MILLS	11:00-11:45(45) ボディコンバット 45 栗山 LES MILLS		11:15-12:00(45) かんたん バレエ基礎 MINORI	11:25-12:25(60) ZUMBA 鈴木	11:25-12:25(60) 中高年代の 太極拳 幸		11:25-12:10(45) 脂肪燃焼45 森		11:00-12:00(60) ANTI GRAVITY (上級)【有料】 定員7名 MINORI		
12:00	12:30-13:15(45) ZUMBA MARIO	12:45-13:45(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 メインIR 林		12:10-12:20(10) ボディパンプ 五十嵐 LES MILLS	12:25-12:55(30) ウェープリングストレッチ 鈴木		12:30-13:15(45) ZUMBA GOLD MARIO	12:30-13:20(50) バレト 川瀬	12:15-12:45(30) メガダンス 柳井 RADICAL	12:15-13:00(45) ヨガ 太田	12:15-13:00(45) 脂肪燃焼45 牛島		12:15-14:00(105) バレエ中級 (バリエーション) (有料クラス) MINORI	12:30-13:15(45) ダンスエアロ 餌取	12:35-13:20(45) ボディバランス 中島		12:15-13:15(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員9名 MINORI		12:15-13:15(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員9名 MINORI		
13:00	13:30-14:30(60) エアロ中級 ～上級 60 牛島			13:00-13:45(45) エアロ中級 餌取			13:30-14:30(60) リトモス 柳井	13:45-14:30(45) 骨盤 エクササイズ 山口	13:15-14:00(45) ボディパンプ 五十嵐 LES MILLS	13:30-14:00(30) 立ってピラティス 桜井	13:15-14:00(45) バレト 岡田		13:40-14:10(30) ボディパンプ 中島 LES MILLS	13:30-14:15(45) バレト 餌取		13:00-14:00(60) ボディパンプ 五十嵐	13:30-14:30(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 MINORI 定員9名		13:30-14:30(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 MINORI 定員9名		
14:00	14:45-15:30(45) ヨガ&ストレッチ 牛島			14:00～15:30(90) リラックスヨガ 太田			14:45-15:45(60) CHANGE ボディコンバット 桑田 LES MILLS	14:45-15:35(50) スタイルヨガ 山口	14:15-14:45(30) ウエストシェイプ 桜井	14:30-15:30(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 メインIR 森本	14:15-15:00(45) リラックスヨガ 岡田		14:25-14:55(30) ボディコンバット 中島 LES MILLS	14:45-15:45(60) バレト 餌取		14:15-15:00(45) ダンス MARIO	14:45-15:45(60) ANTI GRAVITY 体験クラス 定員9名 MINORI		14:15-15:15(60) ボディコンバット 桑田 LES MILLS	15:00-15:50(50) かんたん バレエ入門 MINORI	
15:00				14:45-15:30(45) メガダンス 餌取 RADICAL			15:00-15:30(30) ボディコンバット30 栗山 LES MILLS	15:00-15:30(30) ボディコンバット30 栗山 LES MILLS	15:00-15:30(30) ボディコンバット30 栗山 LES MILLS	15:00-15:30(30) ボディコンバット30 栗山 LES MILLS	15:15-16:00(45) エアロ初級～中級 MASA		15:05～15:45(40) やさしい 脂肪燃焼40 林			15:15～16:15(60) ANTI GRAVITY (初中級)【有料】 定員9名 MINORI	15:55-16:40(45) リラックスヨガ 林		15:00-15:50(50) かんたん バレエ入門 MINORI		
16:00				月4回 ¥6,000円＋税 金曜日のバレエ中級と同月に受講の場合、 各クラスの料金が10%オフとなります。 1回参加 ¥1,600＋税			15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井		15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井	15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井	15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井		15:55-16:40(45) リラックスヨガ 林			15:55-16:40(45) リラックスヨガ 林		15:00-15:50(50) かんたん バレエ入門 MINORI		初めての方対象クラス 1,080円で参加できます	
17:00							17:00～18:00 CHANGE キッズバレエ 中野		17:00～18:00 CHANGE キッズバレエ 中野	8回コース ¥12,000＋税 ※月単位のお支払いになります。 初月に¥6,000＋税、次月に¥6,000＋税を お支払いください。 火曜日のバレエ初級と同月に受講の場合、 各クラスの料金が10%オフとなります。 1回参加は¥1,600＋税です。											
18:00				18:00～19:00 キッズバレエ 中野																	18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)
19:00																					18:30-19:30(60) ZUMBA MARIO
19:45	19:45-20:45(60) ボディバランス 中島 LES MILLS	19:50-20:50(60) ヨガ 森		19:45-20:15(30) ステップ初級30 MASA	20:30-21:15(45) パワーヨガ 太田		19:45-20:35(50) ZUMBA 鈴木	19:20-20:20(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員9名 MINORI	20:00-21:00(60) リトモス 柳井	20:40-21:10(30) 機能改善 エクササイズ 川瀬	20:00-21:00(60) ボディパンプ 中島 LES MILLS	20:00-20:45(45) メガダンス 餌取 RADICAL		21:00閉館 (トレーニングは20:30終了)							
21:00	21:00-22:00(60) ボディコンバット 中島 LES MILLS	21:10-22:25(75) CHANGE ANTI GRAVITY 機能改善 リストラティブ【有料】 定員7名 MINORI		21:30-22:15(45) エアロ初級45 MASA	20:30-21:15(45) リラックスヨガ 太田		20:50-21:50(60) エアロ初級～ 中級60 稲垣	20:50-21:20(30) ウエープリングストレッチ 鈴木	21:20-22:05(45) CHANGE ボディコンバット 桑田 LES MILLS	21:25-22:25(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 定員9名 MINORI	21:15-22:00(45) ボディバランス 中島 LES MILLS	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取									
22:00				21:30-22:15(45) ボディパンプ 五十嵐 LES MILLS	21:30-22:15(45) SALSATION MARIO																22:00閉館 (トレーニングは22:30終了)
23:00																					

🍷 は初めての方でも気軽に楽しめる内容です。🕒 のマークは、ブラインドを下げてクラスを実施致します。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

● 休館日は毎月1日、16日です(祝日は17時以降のクラスは実施いたしません。)

**LES MILLS** ってなに？

世界70ヶ国、12,000クラブ以上で  
楽しまれているスタジオプログラ  
ムです。音楽と動きがマッチしてい  
るので、達成感・爽快感は格別で  
す。シンプルな動作が多いので初  
めての方でも、楽しく参加できます。

【注】  
※諸般の事情により、プログラム及び、担当  
は予告無く変わることがあります。

SDフィットネス 可児店  
岐阜県可児市下恵土5783-1  
TEL.0574-60-3276