

	月	火	水	木	金	土	日
	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B	studio A
10:00		10:00-10:20(20) バランスボール スタッフ	9:30-9:50(20) ストレッチポール スタッフ	10:00-10:20(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	9:30-10:00(30) 健康体操 森本	9:40-10:30(50) スタイルヨガ50 山口
11:00	10:35-11:20(45) ボディバランス 45 森本	10:45-11:15(30) 造スタイル30 林	10:30-11:15(45) フラダンス60 松本	10:30-11:15(45) エアロ初級45 MASA	10:30-11:00(30) 燃スタイル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
12:00	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60 内海	11:15-12:00(45) ボディコンバット45 栗山	11:30-12:00(30) ステップ初級30 MASA	11:30-12:15(45) かんたん HIPHOP45 西田	11:00-12:00(60) リトモス60 柳井	11:00-11:45(45) ボディコンバット 45 栗山
13:00	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	12:10-12:40(30) ボディパンブ 五十嵐	12:30-13:15(45) ZUMBA GOLD MARIO	12:15-13:00(45) ヨガ45 太田	12:15-13:00(45) 脂肪燃焼45 牛島	11:15-12:00(45) かんたん バレエ基礎 MINORI
14:00	13:30-14:30(60) エアロ中級 ~上級 60 牛島	13:50-14:35(45) リラックスヨガ45 太田	12:55-13:40(45) エアロ中級 餌取	13:30-14:30(60) リトモス60 柳井	13:15-14:00(45) ボディパンブ 五十嵐	13:15-14:00(45) バレトン45 岡田	11:30-12:15(45) ZUMBA 鈴木
15:00	14:45-15:30(45) ヨガ&ストレッチ 45 牛島	14:45-15:30(45) メガダンス45 餌取	13:50-14:35(45) リラックスヨガ45 太田	14:00~15:30(90) リトモス60 柳井	13:45-14:30(45) 骨盤 エクササイズ45 山口	13:30-14:00(30) 立てピラティス30 桜井	11:25-12:25(60) 武術太極拳60 幸
16:00		14:45-15:30(45) メガダンス45 餌取	14:45-15:30(45) メガダンス45 餌取	14:45-15:45(60) ボディコンバット 桑田	14:45-15:35(50) スタイルヨガ50 山口	14:15-14:45(30) ウエストシェイブ 桜井	12:35-13:20(45) ボディバランス 45 中島
17:00		17:00~18:00 キッズバレエ 中野	17:00~18:00 キッズバレエ 中野	17:00~18:00 キッズバレエ 中野	17:00~18:00 キッズバレエ 中野	14:30-15:30(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 メインIR 森本	12:15~14:00(105) バレエ中級 (バリエーション) (有料クラス) MINORI
18:00		19:00-19:10(10) ボディコンバットテック	19:15-19:45(30) パレトン30 鈴木	19:15-19:45(30) ボディコンバット 中島	19:15-19:45(30) ボディコンバット 中島	14:15-15:00(45) リラックスヨガ45 岡田	13:40-14:10(30) ボディパンブ 中島
19:00	19:45-20:45(60) ボディバランス 中島	19:50-20:50(60) ヨガ60 森	19:45-20:15(30) 造スタイル (ステップ30) MASA	19:30-20:20(50) パワーヨガ50 太田	19:20-20:20(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 MINORI	14:15-15:00(45) リラックスヨガ45 岡田	13:30-14:30(60) ボディパンブ 五十嵐
20:00	20:00-21:00(60) ボディコンバット 中島	20:30-21:15(45) エアロ初級45 MASA	20:30-21:15(45) エアロ初級45 MASA	20:00-20:45(45) ZUMBA 鈴木	20:00-21:00(60) リトモス60 柳井	15:00-15:30(30) ボディコンバット30 栗山	13:00-14:00(60) ダンスエアロ45 餌取
21:00	21:00-22:00(60) ボディコンバット 中島	21:10-22:25(75) 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) ボディパンブ 五十嵐	21:00-21:30(30) ウェアリングストレッチ30 鈴木	20:40-21:40(60) ANTI GRAVITY (上級)【有料】 定員7名 MINORI	15:15-16:00(45) エアロ初級~中級 45 MASA	12:30-13:15(45) ダンスエアロ45 餌取
22:00	21:00-22:00(60) ボディコンバット 中島	21:30-22:15(45) ボディパンブ 五十嵐	21:30-22:15(45) ボディパンブ 五十嵐	21:00-21:30(30) ウェアリングストレッチ30 鈴木	21:15-22:00(45) ボディバランス 中島	15:15-16:00(45) エアロ初級~中級 45 MASA	12:15-13:00(45) 脂肪燃焼45 牛島
23:00		23:00閉館(トレーニングは22:30終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)	15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井	12:15~14:00(105) バレエ中級 (バリエーション) (有料クラス) MINORI

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

岩盤浴にて行います。
【要予約】1,620円/60分
定員8名・女性限定
前日まで要予約

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。

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
岐阜県可児市下恵士5763-1
TEL.0574-60-3276