

	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
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				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			10:15-11:15(60) ヨガピラティス60 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	10:35-11:20(45) ポディバランス 45 森本	10:45-11:15(30) 造スタイル30 林	10:00-11:00(60) フラダンス60 松本	10:15-11:00(45) パレトン45 川瀬	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) 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) はじめてフラダンス 松本	10:10-10:40(30) 造スタイル30 栗山		11:00-11:45(45) ポディコンバット 45 栗山	11:15-12:00(45) かんたん バレエ基礎 MINORI	11:00-12:00(60) ANTI GRAVITY (上級)【有料】 定員7名 MINORI
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) ポディコンバット45 栗山 LES MILLS	11:15-12:00(45) やさしい 脂肪燃焼45 鈴木	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	11:00-12:00(60) ポディバランス60 森本 LES MILLS	11:00-12:00(60) ポディコンバット 45 栗山 LES MILLS	11:15-12:00(45) かんたん バレエ基礎 MINORI	11:30-12:15(45) ZUMBA 鈴木	11:25-12:25(60) 武術太極拳60 幸	11:25-12:10(45) 脂肪燃焼45 森	12:00-12:15(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 MINORI
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) ポディパンパ30 五十嵐 LES MILLS	12:15-12:45(30) ウェアリングストレッチ30 鈴木	12:30-13:15(45) ZUMBA GOLD MARIO	12:30-13:20(50) パレトン50 川瀬	12:15-12:45(30) メガダンス30 柳井 RADICAL	12:15-13:00(45) ヨガ45 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45 餌取	12:35-13:20(45) ポディバランス 45 中島	13:00-14:00(60) ポディパンパ60 五十嵐	13:30-14:30(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 MINORI 定員7名
14:00	13:30-14:30(60) エアロ中級 ~上級 60 牛島		12:55-13:40(45) エアロ中級 餌取		13:30-14:30(60) リトモス60 柳井	13:45-14:30(45) 骨盤 エクササイズ45 山口	13:15-14:00(45) ポディパンパ 五十嵐 LES MILLS	13:30-14:00(30) 立ってピラティス30 桜井	13:15-14:00(45) パレトン45 岡田		13:40-14:10(30) ポディパンパ30 中島 LES MILLS	13:30-14:15(45) パレトン45 餌取	13:30-14:30(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 MINORI 定員7名	
15:00	14:45-15:30(45) ヨガ&ストレッチ 45 牛島		13:50-14:35(45) リラックスヨガ45 太田	14:00~15:30(90) パレエ初級 (有料クラス) MINORI	14:45-15:45(60) ポディコンバット 桑田 LES MILLS	14:15-14:45(30) ウエストシェイブ 桜井 CHANGE	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45 岡田	14:15-15:00(45) リラックスヨガ45 岡田	14:10-14:55(45) ダンス45 MARIO	14:25-14:55(30) ポディコンバット30 中島 LES MILLS	14:45-15:45(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 MINORI	14:15-15:15(60) ポディコンバット 60 桑田 LES MILLS	15:00-15:50(50) かんたん バレエ入門50 MINORI
16:00			14:45-15:30(45) メガダンス45 餌取 RADICAL	15:00-15:30(30) ポディコンバット30 五十嵐 LES MILLS	15:00-15:30(30) ポディコンバット30 五十嵐 LES MILLS	15:00-15:30(30) ポディコンバット30 五十嵐 LES MILLS	15:00-16:00(60) 岩盤ヨガ 【有料】 桜井	15:15-16:00(45) エアロ初級~中級 45 MASA	15:15-16:00(45) エアロ初級~中級 45 MASA	15:15~16:15(60) ANTI GRAVITY (中級)【有料】 定員7名 MINORI	15:05~15:45(40) やさしい 脂肪燃焼40 林	15:55-16:40(45) リラックスヨガ45 林	15:00-15:50(50) かんたん バレエ入門50 MINORI	
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	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	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
18:00			19:00-19:30(30) ポディコンバット30 桑田 NEW	19:15-19:45(30) パレトン30 鈴木	19:20-20:20(60) ANTI GRAVITY (初級)【有料】 定員7名 MINORI	19:25-19:45(20) 下半身シェイブ スタッフ CHANGE	19:25-19:55(30) 造スタイル (バランスディスク) 川瀬	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ	19:20-19:40(20) お腹シェイブ20 スタッフ
19:00	19:45-20:45(60) ポディバランス60 中島 LES MILLS	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	20:00-20:45(45) パワーヨガ50 太田	20:00-20:45(45) ZUMBA 鈴木	20:00-21:00(60) リトモス60 柳井	20:00-21:00(60) パレトン60 川瀬	20:00-21:00(60) ポディパンパ60 柳生 LES MILLS	20:00-21:00(60) ポディパンパ60 柳生 LES MILLS	20:00-20:45(45) メガダンス45 餌取 RADICAL	20:00-20:45(45) メガダンス45 餌取	20:00-20:45(45) メガダンス45 餌取	20:00-20:45(45) メガダンス45 餌取	20:00-20:45(45) メガダンス45 餌取
21:00	21:00-22:00(60) ポディコンバット 60 中島 LES MILLS	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	21:00-21:15(45) エアロ初級45 MASA	21:00-21:15(45) リラックスヨガ45 太田	21:00-21:30(30) ウェアリングストレッチ30 鈴木	21:00-22:00(60) ANTI GRAVITY (上級)【有料】 定員7名 MINORI	21:15-22:00(45) ポディコンバット 45 五十嵐 LES MILLS	21:15-22:00(45) ポディコンバット 45 五十嵐 LES MILLS	21:15-22:00(45) ポディコンバット 45 五十嵐 LES MILLS	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取	21:05-21:55(50) エアロ中級 50 餌取
22:00			21:25-22:10(45) ポディパンパ45 五十嵐 LES MILLS	21:30-22:15(45) SALSATION ® MARIO			21:25-22:05(45) ポディバランス45 中島 LES MILLS	21:25-22:05(45) ポディバランス45 中島 LES MILLS	21:25-22:05(45) ポディバランス45 中島 LES MILLS					
23:00	23:00閉館(トレーニングは22:30終了)													

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

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。

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

18:00閉館
(トレーニングは17:30終了)

LES MILLS ってなに?
世界70ヶ国、12,000クラブ以上で
楽しら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
岐阜県可児市下恵土5763-1
TEL.0574-60-3276