

時間	月			火			水			木			金	土			日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00																				
10:30~11:30	フィットネスヨガ 初級60 小山		10:30~11:15 水中ウォーキング 船津	10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:30~11:30 短期水泳教室 北(有料)	10:30~10:45 ストレッチ15 日高	10:45~11:45 ハレエ 伊藤	10:30~10:55 PL(有料) 北	10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:30~11:15 ボディバランス45 三井	10:35~11:20 平泳ぎ初級 北		10:45~11:30 いきいき体操 加来	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:45~11:10 PL(有料) 北	10:45~11:30 オリジナルステップ初級 小山	10:45~11:30 ピラティス初級 柿本	初めの10分はバイクの準備をインストラクターと一緒にいきます。	
11:00		11:00~12:00 ウクレレハワイアンソング 赤林	change													11:15~11:40 PL(有料) 北				
11:45~12:45	オリジナルエアロ中級 小山		11:30~12:15 4泳法初級 船津	11:45~12:45 リンパオイルマッサージ60 小山(有料)	12:00~12:45 HIPHOP45 AKIHIDE	11:35~12:20 クロール初級&ちょこっと泳ごうクロール 北		12:00~13:00 ボディバランス60 尾野	11:45~12:30 バランスボール 柿本	11:30~12:30 エレメント15 MEGADANZ45 都築	11:30~12:15 ちょこっと泳ごうクロール&背泳ぎ 北			11:45~12:30 フィットネスヨガ初級 小山	11:45~12:30 中級ステップ 高嶋	12:10~12:35 PL(有料) 北	11:45~12:45 フィットネスヨガ 初中級 小山	11:45~12:25 TOPRIDE30 市野		
12:15~13:00		12:15~13:00 骨盤ストレッチ 尾野				12:25~13:10 背泳ぎ初級 北				change	12:20~12:50 水中ウォーキング 市野									
13:00~13:45			13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	13:00~13:45 ステップ初級&トレーニング45 小山	13:00~13:45 ボディコンバット45 AKIHIDE	13:15~13:45 水中ウォーキング 崎村		13:15~14:00 背骨コンディショニング 増淵	12:45~13:30 ハリウッドヨガ入門45 前野	12:45~13:30 エレメント15 UBOUND30 都築				12:45~13:45 HIPHOP やっぴー	12:45~13:45 ヨガ中級 加来	12:45~13:30 アクアエアロ45 小山	13:00~13:40 エレメント10 UBOUND30 日高	13:00~13:45 ボディコンバット45 崎村	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	
13:15~14:00	リフレッシュヨガ45 加来	13:15~14:00 初級ステップ45 高嶋				13:15~14:10 平泳ぎ中級 北(有料)		13:15~14:00 初級エアロ&ストレッチ 尾野	change	change	13:25~13:50 PL 北									
14:00~14:45		14:15~15:00 フリースタイル MARIKO		14:00~14:45 からだほぐし体操 柿本	14:00~14:45 MEGADANZ45 三井	14:15~15:00 背泳ぎ中級 北(有料)		14:15~15:00 肩こり腰痛ストレッチ 柿本	13:45~14:45 セルフコンディショニング60 林	13:45~14:45 ペリーダンス初級 Sachiko	14:00~15:00 個人モデル 北			14:00~14:45 ZUMBA45 河野	14:00~15:00 ボディリリース AKI		14:00~14:45 ボディパンプ45 猿渡	14:10~14:55 美的ストレッチ45 松本		
14:30~15:30	シルクサスペンション 小山							14:15~15:15 ハワイアンソング60 橋本												
15:00~15:45		15:15~16:15 ハワイアンソング60 橋本		15:00~16:00 ハウスダンス REIJI	15:00~15:45 健美操 福井	15:10~15:55 みんなで泳ごうクロール中級 北		15:10~16:25 ピラティス75 柿本(有料)	15:00~16:00 社交ダンス 中嶋	15:15~16:15 HIPHOP REIJI	15:10~15:55 平泳ぎ初級 北			15:00~16:00 シルクサスペンション 週替	15:15~16:00 ボディメイクハリ AKI		15:00~16:00 シルクサスペンション 週替			
15:45~16:30	気功45 牧坂					16:05~16:30 PL(有料) 北														
16:00~16:30								15:30~16:30 ハワイアンソング中級 橋本(有料)												
16:45~17:45	ジュニアバレエ① 3歳~小2 めぐみバレエアート																			
17:00~17:45																				
18:00~19:00	ジュニアバレエ② 小3~中学生 めぐみバレエアート	18:00~19:00 ジュニアチアダンス 日野						16:05~16:30 PL(有料) 北												
18:00~19:00																				
19:00~19:45																				
19:15~20:00	美尻ヨガ45 KIRI	19:10~20:10 ハレエ初級 めぐみバレエアート		19:15~20:15 シルクサスペンション 富浦	19:00~20:00 シェイヨガ miwwa	19:15~20:00 4泳法中級 船津		19:30~20:10 TOPRIDE30 市野	19:10~19:25 パラスタック15 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI				17:30~18:30 ジュニア空手 新極真会	17:20~18:15 TOPRIDE45 AKIHIDE					初めの10分はバイクの準備をインストラクターと一緒にいきます。 ご参加の方は17:20にご入場下さい。
20:00~20:30			20:00~20:30 水中ウォーキング 松本					19:30~20:30 シルクサスペンション 伊藤						18:45~19:45 ボディコンバット60 AKIHIDE						
20:15~21:00	ボディコンバット45 市野			20:30~21:30 ボディパンプ60 尾野	20:30~21:15 ピラティス入門 富浦	20:15~21:00 4泳法スキルアップ 船津		20:30~21:30 ジャズファンク MAI	19:30~20:15 ボディバランス45 尾野	20:30~21:15 HIPHOP REIJI										
20:45~21:15		20:45~21:15 美的ウエストシェイプ 松本																		
21:15~22:00	UBOUND45 日高			21:45~22:15 ボディバランス30 尾野	21:30~22:15 HIPHOP45 REIJI			20:45~21:45 ボディコンバット60 酒井	6/7.21 猿渡 6/14.28 AKIHIDE	20:30~21:15 ボディパンプ45 週替	20:30~21:30 ハウスダンス60 やっぴー									
22:00~22:30																				
23:00	23:00閉館(スポーツ施設のご利用は、22:30まで)																			

休館日

- 初めてスタジオに入られる方でも安心して動ける内容です。
- 裸足で受けられるレッスンです。館内の移動には履物をご利用ください。
- 枠は有料プランとなります。
- レッスン開始時刻30分前にフロントにてチケットを配布、チケットをお持ちの方のみ参加できます

有料クラス	ピラティス	【会員様】750円 (+税)/1回	【会員外】1,500円 (+税)/1回	ヨガエクササイズ	【会員様】500円 /1回(都度)	【会員外】1,000円 /1回(都度)	プール フライバートレッスン	【お一人様】2,500円 (+税)	【お二人様】2,000円 (+税)
	リンパオイル マッサージ	100円 (+税)		ハワイアンソング中級	【会員様】500円 (+税)/1回	【会員外】1,250円 (+税)/1回	プール中級	1,000円 (+税)	
							短期水泳教室	8,000円 (+税)/月4回 ※1回あたり2,000円 (+税)	

※受講料は、毎月1日から第1回受講時までにお支払いください。

**SDフィットネス 小倉駅前店**  
 福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1  
 COLET / 1F 10F  
 TEL.093-513-7800