

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	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		10:30~10:55 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						10:20~10:45 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たします。		
11:00		11:00~12:00 ウクレレハワイアンフラ 赤林							10:55~11:20 PL(有料) 北									10:45~11:10 PL(有料) 北					
11:30~12:15			11:30~12:15 4泳法初級 船津						11:25~12:25 短期水泳教室 北(有料)									11:15~11:40 PL(有料) 北					
12:00	11:45~12:45 オリジナルエアロ中級 小山	12:15~13:00 骨盤ストレッチ 尾野		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			11:45~12:30 バランスボール 柿本	11:30~12:30 エLEMENT15 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	11:45~12:45 フィットネスヨガ初級 小山	11:45~12:25 TOPRIDE30 市野		
12:25~13:10						12:25~13:10 背泳ぎ初級 北			12:00~13:00 ZUMBA STEP KIMIKO	12:00~13:00 ボディバランス60 尾野			12:20~12:50 水中ウォーキング 市野					12:10~12:35 PL(有料) 北					
13:00	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	13:00~13:45 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 初級エアロ&ストレッチ 尾野	12:45~13:30 ハリウッドヨガ入門45 前野	12:45~13:30 エLEMENT15 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LEMENT10 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									13:25~14:10 バタフライ中級 北(有料)	13:45~14:45 セルフコンディショニング 60 林	13:45~14:45 ベリーダンス初級 Sachiko								13:25~13:50 PL 北				
14:00	14:30~15:30 シルクサスペンション 小山	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 平泳ぎ中級 北(有料)	14:15~15:00 肩こり腰痛ストレッチ 柿本	14:15~15:15 ハワイアンフラ60 橋本	14:20~15:00 みんなで泳ごうクロール初級 北	15:00~15:45 社交ダンス 中嶋	15:15~16:15 HIPHOP REIJI							14:00~14:45 ZUMBA45 河野	14:00~15:00 ボディリリース AKI	14:00~14:45 ボディハンプ45 猿渡	14:10~14:55 美的ストレッチ45 松本		
14:15~15:00									15:10~15:55 バタフライ初級 北	15:00~15:45 社交ダンス 中嶋	15:15~16:15 HIPHOP REIJI							15:00~16:00 シルクサスペンション 伊藤	15:15~16:00 ボディメイクベリ AKI	15:00~16:00 シルクサスペンション 伊藤	8/18(土) 14:00~15:00 での実施となります。		
15:00		15:15~16:15 ハワイアンフラ60 橋本		15:00~16:00 ハウスダンス REIJI	15:00~15:45 健美操 稲井	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)	15:30~16:30 ハワイアンフラ中級 橋本(有料)	16:05~16:30 PL(有料) 北	16:00~17:00 社交ダンス中級 中嶋(有料)								16:05~16:30 平泳ぎ初級 北					
15:10~15:55									16:05~16:30 PL(有料) 北									16:05~16:30 PL 北					
16:00	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								16:30~16:55 PL(有料) 北														
16:05~16:30									16:05~16:30 PL(有料) 北														
17:00																							
17:30~18:30																							
18:00	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																					
18:00~19:00																							
19:00	19:15~20:00 美尻ヨガ45 KIRI	19:10~20:10 バレエ初級 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 シェイフヨガ miwawa	19:15~20:00 4泳法中級 船津	19:30~20:30 シルクサスペンション 伊藤	19:30~20:10 TOPRIDE30 市野	19:00~19:45 4泳法初級 船津	19:10~19:25 バランスブック15 尾野	19:30~20:15 ボディバランス45 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI											
19:00~19:45																							
19:15~20:00																							
20:00	20:15~21:00 ボディコンバット45 市野	20:45~21:15 美的ウエストシェイプ 松本	20:00~20:30 水中ウォーキング 松本			20:15~21:00 4泳法スキルアップ 船津			20:00~20:30 アクアエアロ30 松本														
20:00~20:30																							
20:15~21:00																							
21:00	21:15~22:00 UBOUND45 日高			20:30~21:30 ボディバンプ60 尾野	20:30~21:15 ピラティス入門 富浦		20:45~21:45 ボディコンバット60 酒井	20:30~21:30 ジャズファンク MAI	2.30日 猿渡 9.23日 AKIHIDE	20:30~21:15 ボディバンプ45 週替	20:30~21:30 ハウスダンス60 やっぴー												
21:00~21:30																							
21:15~22:00																							
22:00				21:45~22:15 ボディバランス30 尾野	21:30~22:15 HIPHOP45 REIJI					21:30~22:00 UBOUND30 日高													
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
 アクアエアロで参加者が多い場合は3コース使用いたします。

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	ヨガ棒エクササイズ	【会員様】500円 /1回 (都度)	【会員外】1,000円 /1回 (都度)	プール フライバートレッション	【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)					プール中級	1,000円 (+税)	
				ハワイアンフラ中級	【会員様】500円 (+税) /1回	【会員外】1,250円 (+税) /1回	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回目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 / 1m 10F
 TEL.093-513-7800