

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			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ	
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 シルクサスベンション 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 柏原	10:30~10:55 PL(有料) 北	10:30~11:30 シルクサスベンション 伊藤	10:30~11:15 ホデイバランス45 三井	10:35~11:20 平泳ぎ初級 北	10:15~10:40 PL(有料) 北 10:40~11:05 PL(有料) 北 11:05~11:30 PL(有料) 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)	10:45~11:30 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	10:45~11:15 水中ウォーキング 崎村		
11:00		11:00~12:00 ウクレレハワイアンフラ 赤林																	
11:30~12:15			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			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	11:45~12:45 フィットネスヨガ初級 小山	11:45~12:25 TOPRIDE30 市野	11:30~12:15 クロール入門 崎村	
12:00	11:45~12:45 オリジナルエアロ中級 小山																		
12:15~13:00																			
12:25~13:10																			
12:50~13:00																			
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	13:00~13:45 背泳ぎ初級 北			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	12:55~13:25 パワーアクア 市野			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	13:00~13:45 ボディコンバット45 崎村	13:00~13:40 エレメント10 UBOUND30 日高	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山
13:15~14:00																			
13:30~13:55																			
14:00	14:30~15:30 シルクサスベンション 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 バタフライ中級 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	14:20~15:05 バタフライ初級 北	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	14:00~15:00 個人メドレー 北		14:00~14:45 ZUMBA45 河野	14:00~15:00 ホデイリリース AKI	14:00~14:45 ホデイパンプ45 猿渡	14:10~14:55 美的ストレッチ45 松本		
14:15~15:00																			
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上級 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)	15:10~15:35 PL(有料) 北	15:15~16:15 HIPHOP REIJI	15:10~15:55 社交ダンス 中嶋	15:10~15:55 平泳ぎ初級 北		15:00~16:00 シルクサスベンション 週替	15:15~16:00 ホデイメイキングベリ AKI	15:00~16:00 シルクサスベンション 週替			
15:10~15:35																			
15:35~16:00																			
16:00	15:45~16:30 気功45 牧坂																		
16:05~16:30																			
16:30~17:30																			
16:50~17:00																			
17:00	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																		
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																	
18:30~18:55																			
19:00			change																
19:10~19:45																			
19:15~19:45	19:15~20:00 美尻ヨガ45 KIRI	19:10~20:10 ハレ初級 めぐみバレエアート	19:15~19:45 クロール入門 山田	19:15~20:15 シルクサスベンション 富浦	19:00~20:00 シェイヨガ miwwa	19:15~20:00 4泳法中上級 船津	19:10~19:25 パラスタック15 尾野	19:15~20:00 4泳法初級 船津	19:30~20:10 TOPRIDE30 市野	19:30~20:15 ホデイバランス45 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI	19:15~19:45 アクアエアロ 松本	17:30~18:30 ジュニア空手 新極真会	17:20~18:15 TOPRIDE45 AKIHIDE	18:45~19:45 ボディコンバット60 AKIHIDE				
19:15~20:00																			
19:30~20:15																			
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	20:30~21:30 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 初めてのスタート ターン 船津	20:05~20:35 アクアエアロ 松本	20:30~21:15 ボディパンプ45 週替	20:30~21:30 ジャズファンク MAI	20:30~21:30 ハウスダンス60 やっぴー	20:00~20:45 マイベース ロングスвим 船津								
20:15~21:00																			
21:00	21:15~22:00 UBOUND45 日高																		
21:05~21:30																			
21:30~22:15																			
22:00																			
22:30~23:00																			

休館日

6・13・27日 伊藤 20日 原田

7・21日 原田 14・28日 伊藤

★ 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。
 ♡ 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

有料クラス	ピラティス		ヨガ棒エクササイズ		プールプライベートレッスン		
	【会員様】750円 (+税) / 1回	【会員外】1,500円 (+税) / 1回	【会員様】500円 / 1回 (都度)	【会員外】1,000円 / 1回 (都度)	【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)		社交ダンス	【会員様】810円 (+税) / 1回	【会員外】1,620円 (+税) / 1回	プール中級
			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 / 1F 10F
 TEL.093-513-7800