

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		change 10:30~11:15 腰痛改善 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)		10:45~11:45 ハレエ 伊藤	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)	10:15~10:40 PL(有料) 北 10:40~11:05 PL(有料) 北 11:05~11:30 PL(有料) 北	10:45~11:30 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 赤林					11:00~11:45 ZUMBA GOLD KIMIKO													
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& ちよこつと泳ごう 北	12:00~13:00 ZUMBA STEP KIMIKO	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 ちよこつと泳ごう 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	11:30~12:00 水中ウォーキング 船津	11:45~12:45 フィットネスヨガ初級 小山	change 12:00~12:40 TOPRIDE30 市野	11:30~12:00 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 骨盤ストレッチ 尾野				12:25~13:10 背泳ぎ初級 北			12:45~13:30 ハルウッドヨガ入門45 前野	12:45~13:30 エレメント15 UBOUND30 都築	12:20~12:50 水中ウォーキング 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 UBOUND40 日高	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	
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	change 13:30~14:00 水中ウォーキング &トレーニング 市野	13:15~14:00 背骨コンディショニング 増淵	13:15~14:00 初級エアロ&ストレッチ 尾野	12:45~13:30 バックヨガ入門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			14:00~14:45 HIPHOP やっぴー	14:00~14:45 ヨガ中級 加来	13:30~13:55 PL(有料) 北	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 UBOUND40 日高	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	
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 パタフライ中級 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 堀	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 ボディリリース AKI	13:45~14:30 クロール初級 山田	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		
15:00		15:15~16:15 ハワイアンフラ60 尾上		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 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 堀(有料)	15:00~15:45 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 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 週替				
16:00	15:45~16:30 気功 牧坂					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 PL(有料) 北									
17:00	16:45~17:45 ジュニアハレエ① 3歳~小2 めぐみハレアート					16:30~17:30 キッズスイム			16:30~17:30 キッズスイム											
18:00		18:00~19:00 ジュニアハレエ② 小3~中学生 めぐみハレアート				17:30~18:30 キッズスイム		初めの10分は バイクの準備を インストラクター と一緒にします。	17:55~18:55 ジュニアダンス やっぴー			18:15~19:00 マイベース ロングスイム 船津			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 と一緒にします。			
19:00	19:15~20:00 美尻ヨガ KIRI	19:10~20:10 ハレエ初級 めぐみハレアート	19:15~19:45 クロール入門 山田	19:15~20:15 シルクサスペンション 富浦	19:00~20:00 シェイプヨガ miwwa	19:15~20:00 4泳法中上級 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	19:10~19:25 バランスヨガ15 尾野	19:30~20:15 ボディバランス45 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI			18:45~19:45 ボディコンバット60 AKIHIDE						
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 船津		20:30~21:30 ジャズファンク MAI	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										
21:00	21:15~22:00 UBOUND45 日高				21:30~22:15 HIPHOP45 REIJI		20:45~21:45 ボディコンバット60 酒井		21:30~22:00 UBOUND30 日高											
22:00																				
23:00	23:00閉館(スポーツ施設のご利用は、22:30まで)																			

休館日

9・23日 原田
2・16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	【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 (+税) / 1回 (都度)	【会員外】1,000円 (+税) / 1回 (都度)	プールプライベートレッスン	【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)		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	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 / 1F 10F
 TEL.093-513-7800