

	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														
10:30~11:00	ZUMBA GOLD KIMIKO		10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~10:50 ストレッチポール稲井	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30	10:25~11:10 初級エアロ45 鍋島	10:30~11:15 骨盤 コンディショニング45 中村			10:30~11:15	10:30~11:30
11:00		レギュラー ホットヨガ75 野中	初~中級エアロ45 KIRI	ホットヨガライト60 35°C 立田	11:00~11:45 ストレッチポール稲井	ベーシック ホットヨガ60 立田	ヨガ45 立田	ベーシック ホットヨガ60 岡本					11:00~11:45	11:00~12:00
11:15~12:00	※週替り KIMIKO		11:30~12:15 ピラティス45 KIRI		健美操45 稲井		11:30~12:00 はじめてエアロ30 立田		11:30~12:30				11:30~12:30	
12:00			12:00~12:45 ボディコンバット45 JUNKO		12:00~12:45 ボディコンバット45 JUNKO	12:00~13:00 ベリーグダンス sachiko	12:10~13:10 中級ステップ60 勇	11:50~12:35 ベーシック ホットヨガ45 原田	12:25~13:25	12:25~13:25			12:00~12:45 ボディコンバット30須崎	12:30~14:00
12:15~13:00	シェイプ45 三井		12:30~13:15 ボディパンプ45 尾野	12:45~13:45 ベーシック ホットヨガ60 岡本	13:00~14:00 ボディパンプ60 三井		13:25~14:25	13:25~14:25	12:45~13:45	12:45~13:45			12:45~13:15	12:30~14:00
13:00	13:15~13:45 初めてエアロ30 勇		13:30~14:15 初級エアロ45 勇				13:25~14:25	13:25~14:25	13:00~13:45 HIP HOP 60 AKIHIDE	13:00~13:45 背骨 コンディショニング45 増淵			13:30~14:00 ボディパンプ30山本	13:00~13:45 コラーゲンライトタイム ~ 出入自由 ~ ※女性のみ利用可 【注】レッスンではありません
14:00	14:00~14:30 初めてステップ30 勇	14:00~15:00 ホットヨガライト60 35°C 野中	14:30~15:00 ZUMBA 勇	14:15~15:15 入門バレエ 伊藤	14:15~15:00 初中級エアロ45 鍋島		14:40~15:40	14:40~15:40	14:00~14:45 背骨 コンディショニング 梁瀬	14:00~15:00			14:15~15:15	14:00
14:45~15:45			15:20~16:20 パワーヨガ60 月成	15:30~16:00 バレエ(センター)30 伊藤	15:15~16:00 初中級ステップ45 河野	15:00~16:00 ホットヨガライト60 35°C 荻山	15:00~16:00 HIPHOP60 やっぴー	15:00~16:00 ボディパンプ60 尾野	15:00~16:00	15:00~16:00			14:15~15:15	14:00
15:00	15:00 マインド フルネスヨガ60 月成								15:00~16:00 フラダンス60 名越or湯越	15:00~16:00			15:30~16:30	15:00
16:00	11:15~12:00 1週目・3週目: ZUMBA45 定員60名 2・4週目: ZUMBAステップ45 定員28名 ※チケット制												15:30~16:15 ボディコンバット45 JUNKO	15:30~16:30
17:00													16:30~17:30 ボディパンプ60 JUNKO	16:00
18:00			17:30~18:30 ジュニア バレエ 教室		16:50~17:50 ジュニア 新体操① 教室				17:30~18:30 ジュニア フラダンス 教室				17:00~18:00 ホットヨガライト60 35°C 梁瀬	18:00
19:00	19:00~19:45 中級ステップ45 河野	19:00~20:00 ベーシック ホットヨガ60 増淵			18:00~19:00 ジュニア 新体操② 教室				19:00~19:45 アトミック骨盤ヨガ 野中	19:00~19:45			19:15~20:15 ベーシック ホットヨガ60 立田	19:00
20:00	20:00~21:00 ボディパンプ60 尾野	20:30~21:30 ホットヨガライト60 35°C 増淵	20:00~20:45 ボディパンプ45 山本	19:30~20:30 ベーシック ホットヨガ60 三井	19:15~20:00 ボディパンプ45 三井	19:00~20:00 ホットアロマヨガ60 35°C 立田	19:30~20:30 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬	19:00~19:45 ピラティス45 野中	20:00~20:45 ボディコンバット45 宇高	20:00~20:45			20:45~22:00 レギュラー ホットヨガ75 野中	20:00
21:00	21:15~22:15 HIPHOP60 やっぴー		21:00~22:00 ボディコンバット60 山本	20:50~21:50 ベーシック ホットヨガ60 岡本	20:15~21:00 シェイプ45 三井	20:20~21:05 ベーシック ホットヨガ45 増淵	21:00~22:00 ボディパンプ60 山本	21:10~22:10 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬	21:00~22:00 ピラティス60 富浦	21:00~22:00				21:00
22:00					21:15~22:15 HIPHOP60 AKIHIDE	21:30~22:30 ベーシック ホットヨガ60 野中								22:00
23:00														23:00

色付きの枠は参加にチケットが必要です。30分前にフロントにて配布致します

休館日：毎月1日&16日

SDフィットネス 小倉南店
福岡県北九州市小倉南区葛原東2-1-1 TEL.093-474-5538



ストレッチーズ
マットエクササイズに革命を!

予告新プログラム「ストレッチーズ」
伸縮性のある特殊な布を使用したレッスン
身体全体の繋がりを良くし、身体の奥から深い
動きが出来るストレッチプログラム
若者男女どなたでもご参加頂けるプログラム



MEGADANZ
RADICAL FITNESS

予告新プログラム「MEGADANZ」
カタチにとらわれず、楽しむことから始めよう
世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプ
アップなどの運動効果はもちろん、振付を習得す
る喜び、そして何よりも最高のミュージックと相
まって、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを
提供できるダンスプログラム