

SDフィットネス小倉南店 スタジオスケジュール

2018年7月～9月

	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	10:40～11:55 レギュラー ホットヨガ75 野中	10:30～11:15 初～中級エアロ45 KIRI	10:30～11:30 ホットヨガライト60 35℃ 立田	change 10:45～11:45 ボディバランス60 JUNKO	10:30～11:30 ベーシック ホットヨガ60 立田	10:30～11:15 ヨガ45 立田	10:30～11:30 ベーシック ホットヨガ60 岡本	change 10:30～11:30 ボディバランス60 JUNKO	10:30～11:15 骨盤 コンディショニング45 中村			change 10:30～11:15 ストレッチーズ 【20名】 伊藤	10:30～11:30 ベーシックホットヨガ ※週替り
11:00	11:15～12:00 ※週替わり KIMIKO		11:30～12:15 ピラティス45 KIRI				11:30～12:00 はじめてエアロ30 立田		change 11:45～12:30		11:00～11:45 リフレッシュストレッチ AKI	11:00～12:00 ベーシックホットヨガ 河崎	11:30～12:30	
12:00	change 12:15～13:00 初級ステップ45 勇	change 12:30～13:30 ベーシック ホットヨガ60 野中	12:30～13:15 ボディバンプ45 尾野	12:45～13:45 ベーシック ホットヨガ60 岡本	change 13:00～13:45 シェイプ45 三井	change 13:15～14:00 ストレッチーズ 【15名】 岡本	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	change 12:45～13:45 HIP HOP 60 AKIHIDE	12:25～13:25 ベーシック ホットヨガ60 荻山	12:00～12:45 ホテメイキングヘリ AKI		change 12:45～13:15 入門バレエ 伊藤	change 12:00～13:00 コーゲンライトタイム60
13:00	13:15～13:45 はじめてエアロ30 勇	change 14:00～14:45 ストレッチーズ 【15名】 野中	13:30～14:15 初級エアロ45 勇		change 14:00～14:45 初中級エアロ45 鍋島	change 14:15～15:00 コーゲンライトタイム45		change 13:20～14:20		13:45～14:45 ベーシック ホットヨガ60 立田	13:00～13:45 MEGADANZ 三井	13:00～13:45 背骨コンディショニング 増淵	change 12:45～13:15 ボディコンバット30 山本	
14:00	14:45～15:45 マインドフルネスヨガ 月成	change 15:00～16:00 ベリーダンス sachiko	15:20～16:20 パワーヨガ60 月成	15:30～16:00 バレエ(センター) 伊藤	change 15:00～15:45 初中級ステップ45 河野		14:30～15:15 ボディバンプ45 大原	change 14:35～15:20 骨盤ストレッチ 尾野			14:00～15:00 中級エアロ60 梁瀬	↑↑ タオルをご持参 下さい	13:30～14:00 ボディバンプ30 山本	
15:00							change 15:30～16:30 HIPHOP60 やっぴー						14:15～15:15 パワーヨガ 月成	
16:00	11:15～12:00 「週替わり」 1週目・3週目・5週目 「ZUMBA45」 定員45名 2・4週目 「ZUMBAステップ45」 定員27名 ※チケット制				16:50～17:50 ジュニア 新体操① 教室	1週目・3週目・5週目 :ボディバランス45F 2週目・4週目 :ボディバランス45S					15:15～16:15 ボディバンプ60 JUNKO	15:30～16:30 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬	15:30～16:30 中級エアロ60 河野	芯からリラックス 陰ヨガ (有料) 月成
17:00			17:30～18:30 ジュニア バレエ 教室								change 16:35～17:20 ボディコンバット45 JUNKO	change 17:00～18:15 脂肪燃焼ホットヨガ 岡本		
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	change 19:15～20:00 HOTコーゲンライトタイム	change 19:15～20:00 ボディバランス45 三井	19:00～20:00 ホットアロマヨガ60 35℃ 立田	19:00～19:45 ピラティス45 野中		19:30～20:30 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬	change 19:00～19:45 ストレッチーズ 【20名】 野中	19:15～20:15 ベーシック ホットヨガ60 立田				
20:00	20:00～21:00 ボディバランス60 尾野	20:30～21:30 ホットヨガライト60 35℃ 増淵	change 20:00～20:45 ボディバンプ45 大原	change 20:15～21:00 MEGADANZ 三井	20:20～21:05 ベーシック ホットヨガ45 増淵	20:00～20:45 ZUMBA45 河野			change 20:00～20:45 ボディコンバット45 山本	20:45～22:00				
21:00	21:15～22:15 HIPHOP60 やっぴー		change 21:00～22:00 ボディコンバット60 須崎	20:50～21:50 ベーシック ホットヨガ60 岡本		21:00～22:00 ボディバンプ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	レギュラー ホットヨガ75 野中				
22:00														
23:00														

どなたでもご参加頂けるレッスンとなります
30分前よりフロントにて配布するチケットが必要です(人数制限あり)
有料プログラムとなりますので、利用には単発料金もしくは回数券が必要です

初心者の方でもご参加頂きやすいレッスンとなります

各プログラムについて、ご不明点があればスタッフまで★

休館日：毎月1日&16日