SDフィットネス小倉南店　スタジオスケジュール

2018年 10月～12月

月

studio A
- 10:30～11:00 ZUMBA GOLD KIMIKO
- 11:15～12:00 ※週替り KIMIKO
- 12:15～13:00 初級ステップ45 勇
- 13:15～13:45 はじめてｴｱﾛ30 勇
- 14:00～14:30 はじめてｽﾃｯﾌﾟ30 勇
- 14:45～15:45 ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽﾖｶﾞ 月成
- change 19:00～19:45 初級ステップ45 河野
- change 20:00～21:00 ボディバランス60 JUNKO
- 21:15～22:15 HIPHOP60 やっぴー

studio B
- 10:40～11:55 レギュラー ホットヨガ75 野中
- 12:30～13:30 ベーシック ホットヨガ60 野中
- change 13:55～14:40 ｽﾄﾚｯﾁｰｽﾞ 【 18名 】 野中
- 15:00～16:00 ベリーダンス sachiko
- 19:00～20:00 ベーシック ホットヨガ60 増淵
- 20:30～21:30 ホットヨガライト60 35℃ 増淵

※ 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

火

studio A
- 10:30～11:15 初～中級エアロ45 KIRI
- 11:30～12:15 ピラティス45 KIRI
- change 12:30～13:15 ※週替り BP山本・BC森下
- 13:30～14:15 初級エアロ45 勇
- 14:30～15:00 ZUMBA 勇
- 15:20～16:20 パワーヨガ60 月成
- 16:30～17:30 ジュニア ダンス 教室
- 17:45～18:45 ジュニア バレエ 教室
- change 19:30～19:45 ｺﾝﾊﾞｯﾄﾃｯｸ15 須崎
- change 20:00～21:00 ボディコンバット60 須崎
- change 21:15～22:00 ボディパンプ45 大原

studio B
- 10:30～11:30 ﾎｯﾄﾖｶﾞﾗｲﾄ60 35℃ 立田
- 12:45～13:45 ベーシック ホットヨガ60 岡本
- 14:15～15:15 入門バレエ 伊藤
- 15:30～16:00 バレエ(センター) 伊藤
- change 19:15～20:15 ベーシック ホットヨガ60 増淵
- change 20:45～21:45 ベーシック ホットヨガ60 岡本

※ 12:30～13:15 「週替り」 第1・3・5火曜 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ 担当 森下 第2・4週 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾟﾝﾌﾟ 担当 山本

水

studio A
- change 10:40～11:40 ボディパンプ60 JUNKO
- 12:00～12:45 ボディコンバット45 JUNKO
- change 13:00～14:00 ボディバランス60 三井
- change 14:15～15:00 初中級エアロ45 鍋島
- change 15:15～16:00 初中級ステップ45 河野
- 16:50～17:50 ジュニア 新体操① 教室
- 18:00～19:00 ジュニア 新体操② 教室
- 19:15～20:00 ボディバランス45 三井
- change 20:15～21:00 シェイプ45 三井
- 21:15～22:15 HIPHOP60 AKIHIDE

studio B
- 10:30～11:30 ベーシック ホットヨガ60 立田
- change 13:00～13:45 ｽﾄﾚｯﾁｰｽﾞ 【 18名 】 岡本
- 19:00～20:00 ﾎｯﾄｱﾛﾏﾖｶﾞ60 35℃ 立田
- change 21:00～22:00 ベーシック ホットヨガ60 野中

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

木

studio A
- 10:30～11:15 ヨガ45 立田
- 11:30～12:00 はじめてエアロ30 立田
- 12:10～13:10 中級ステップ60 勇
- 13:30～14:15 MEGADANZ 石中
- change 14:30～15:00 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾟﾝﾌﾟ30 大原
- change 15:15～16:15 HIPHOP60 やっぴー
- 19:00～19:45 ピラティス45 野中
- 20:00～20:45 ZUMBA45 河野
- 21:00～22:00 ボディパンプ60 山本

studio B
- 10:30～11:30 ベーシック ホットヨガ60 岡本
- 11:50～12:35 ベーシック ホットヨガ45 原田
- change 13:30～14:15 ｺﾝﾊﾞｯﾄﾃｯｸ15 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 森下 【20名】
- 19:30～20:30 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬
- 21:10～22:10 ベーシック ホットヨガ60 梁瀬

金

studio A
- change 10:30～11:15 初級エアロ45 鍋島
- change 11:30～12:30 ボディバランス60 JUNKO
- 12:45～13:45 HIP HOP 60 AKIHIDE
- 14:00～14:45 背骨 コンディショニング 梁瀬
- 15:00～16:00 フラダンス60 名越or湯越
- 17:30～18:30 ジュニア フラダンス 教室
- 19:00～19:45 ストレッチーズ 【 20名 】 野中
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 山本
- 21:00～22:00 ピラティス60 冨浦

studio B
- 10:30～11:15 骨盤 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ45 中村
- 12:25～13:25 ベーシック ホットヨガ60 荻山
- 13:45～14:45 ベーシック ホットヨガ60 立田
- 19:15～20:15 ベーシック ホットヨガ60 立田
- 20:45～22:00 レギュラー ホットヨガ75 野中

土

studio A
- 11:00～11:45 リフレッシュストレッチ AKI
- 12:00～12:45 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞﾍﾞﾘｰ AKI
- 13:00～13:45 MEGADANZ 三井
- 14:00～15:00 中級エアロ60 梁瀬
- change 15:15～16:15 ボディバランス60 JUNKO
- change 16:30～17:15 ボディコンバット45 JUNKO

studio B
- 11:00～12:00 ベーシックホットヨガ 河崎
- 13:00～13:45 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 増淵
- ↑↑ タオルをご持参下さい
- change 15:30～16:30 リラックス ホットヨガ60 梁瀬
- 17:00～18:15 脂肪燃焼ﾎｯﾄﾖｶﾞ 岡本

日

studio A
- 10:30～11:15 ストレッチーズ 【 20名 】 伊藤
- 11:30～12:30 入門バレエ 伊藤
- change 12:45～13:15 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾟﾝﾌﾟ30 山本
- change 13:30～14:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30須崎
- 14:15～15:15 パワーヨガ 月成
- 15:30～16:30 中級エアロ60 河野

studio B
- 芯からリラックス 陰ヨガ (有料) 月成 有料

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