

## 2018.6月 総合プログラムスケジュール

お願い:レッスンは開始時刻よりご参加ください。遅れての参加は出来ません(安全面、及び他のお客様への配慮)。予めご確認の上、ご参加下さいます様お願い申し上げます。

月	火	水	木	金	土	日		
A studio 10:00 10:30~11:15 花栄 飯田加寿子 11:00 11:30~12:00 ストレッチ30 鈴木香織 12:00 12:15~13:00 エアロ ベーシック45 鈴木香織 13:00 13:30~14:00 ピラティス30 三瓶紀子 14:00 14:15~15:00 ZUMBA (45) 三瓶紀子 15:00 16:00 17:00 18:00 18:45~19:15 エアロスター30 大内万里子 19:00 19:25~20:10 ZUMBA (45) 大内万里子 19:40~20:10 有料 パレエボワント 鈴木/宍戸 20:00 20:30~21:30 ボディパンプ 石澤 売 21:00 22:00 23:00	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:30~11:15 水中 らくらく体操 馬場尚登 11:00~12:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ HOT 12:10~13:10 HOTフット セラピー 馬場尚登 13:00~14:00 アキュエアロ30 川前幸子 14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀 リフレッシュヨガ 阿部 舞 15:15~16:15 ハワイアンフラ 鹿又 ひろ江 16:50~17:50 キッズ スイミング スクール 17:50~18:50 キッズ スイミング スクール 18:45~19:15 キッズ スイミング スクール 19:10~20:10 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵 19:30~20:15 ボディコンバット45 川前幸子 20:30~21:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵 20:35~21:20 ボディコンバット45 FX 平子 恵	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:30~11:15 エアロスタート 30 三瓶紀子 HOT 11:05~11:35 ZUMBA(30) 三瓶紀子 11:50~12:35 アキュエアロ45 川前幸子 12:00~13:00 ベリーダンス Harumi AntiGravity Fitness 有料&予約制 女性限定 13:00~14:00 ハタヨガ 瀬谷道子 14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀 リフレッシュヨガ 阿部 舞 15:50~16:50 ストレッチボール 定員15名 予約制 AntiGravity Fitness 有料&予約制 大内万里子 16:50~17:50 キッズ スイミング スクール 17:50~18:50 キッズ スイミング スクール 18:40~19:10 ボディコンバット30 石澤 売 19:15~20:15 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ 20:30~21:30 水泳教室上級45 三浦慎司 20:35~21:20 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ 20:30~21:15 BAILA BAILA 荒井なみ HOT パワーエアロ 阿部 舞 【オリジナルエアロ60 内容】 4月...ミドルエアロ 5月...ステップ&シェイプ 6月...ハイ&ロー	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:20~10:50 エアロスタート 30 三瓶紀子 HOT 11:00~11:30 ZUMBA(30) 三瓶紀子 11:35~12:25 クラシック ウキウキ ウォーキング 水木美由紀 12:35~13:05 有料 パレエボワント 宍戸 13:00~14:00 ハタヨガ 瀬谷道子 14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀 リフレッシュヨガ 阿部 舞 15:00~16:00 ストレッチボール 定員15名 予約制 AntiGravity Fitness 有料&予約制 大内万里子 16:50~17:50 キッズ スイミング スクール 17:50~18:50 キッズ スイミング スクール 18:40~19:10 ボディコンバット30 幕田みさき 19:30~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ 20:30~21:00 オリジナル エアロ60 (月替わり) 加藤美智子 20:35~21:35 水泳教室初級30 三浦慎司 20:30~21:20 オーバーフローパーク アキュエアロ 加藤美智子 21:10~21:40 水泳教室中級30 三浦慎司 【オリジナルエアロ60 内容】 4月...ミドルエアロ 5月...ステップ&シェイプ 6月...ハイ&ロー	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:30~11:00 水泳教室初中級 30 水木美由紀 10:40~10:55 コンバットテクニクス 10:30~11:15 ボディコンバット 30 水野純子 11:00~11:30 ラテンエアロ スタート30 荒井 11:10~11:40 水泳教室初級30 水木美由紀 11:45~12:15 ウキウキ ウォーキング 水木美由紀 12:35~13:05 有料 パレエボワント 宍戸 13:00~14:00 社交ダンス 中上級 斎藤じゅんこ 13:15~14:00 ステップ ベーシック45 五十嵐由創 14:00~14:45 ボディバランス 荒井なみ 14:10~15:00 社交ダンス 初級 斎藤じゅんこ 14:50~15:10 ヨガビリティ 15:00~16:00 ボディコンバット 大内万里子 15:50~16:50 キッズ スイミング スクール 16:50~17:50 キッズ スイミング スクール 17:50~18:50 キッズ スイミング スクール 18:35~19:25 HOT ハタヨガ 瀬谷道子 19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ 19:30~20:20 エアロ ベーシック45 幕田みさき 20:20~21:20 オーバーフローパーク アキュエアロ 加藤美智子 20:35~21:20 ボディコンバット 大内万里子 21:10~21:40 水泳教室中級30 三浦慎司 【オリジナルエアロ60 内容】 4月...ミドルエアロ 5月...ステップ&シェイプ 6月...ハイ&ロー	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:15~10:45 バレトン 30 三本木しのぶ 10:40~11:25 エアロ ベーシック45 阿部 舞 11:00~11:30 アクエアロ30 水野純子 11:10~11:40 ラテンエアロ スタート30 荒井 11:45~12:45 ラテンエアロ ミドル60 荒井なみ 12:25~13:10 レスミルズ トーン45 水野純子 13:00~14:00 レスミルズ トーン45 水野純子 13:00~14:00 Antigravity Fitness 有料&予約制 大内万里子 13:15~14:00 アクエアロ30 渡邊みなみ 14:00~14:45 陰陽ヨガ 山内志穂 14:10~15:00 社交ダンス 初級 斎藤じゅんこ 14:50~15:10 ヨガビリティ 15:00~16:00 筋膜ストレッチ 定員15名 予約制 15:50~16:50 ボディ コンバット 石澤 売 16:50~17:50 キッズ スイミング スクール 17:50~18:50 キッズ スイミング スクール 18:15~19:15 ボディバランス 平子 恵 19:00~20:00 HOT ハタヨガ 瀬谷道子 19:25~20:10 エアロ ベーシック45 幕田みさき 19:35~20:20 ZUMBA (45) 大内万里子 20:20~21:20 オーバーフローパーク アキュエアロ 加藤美智子 20:35~21:20 ボディコンバット 大内万里子 21:10~21:40 水泳教室中級30 三浦慎司 【オリジナルエアロ60 内容】 4月...ミドルエアロ 5月...ステップ&シェイプ 6月...ハイ&ロー	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:15~11:00 BAILA BAILA45 阿部 舞 11:15~12:15 シェイプエアロ60 阿部 舞 12:20~13:20 レスミルズ トーン45 水野純子 13:00~14:00 ヴィンヤサ フローヨガ 山内志穂 14:05~15:05 Antigravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞 14:15~15:00 ボディ コンバット45 水野純子 15:00~16:00 Antigravity Fitness 有料&予約制 平子 恵 16:40~17:40 キッズ 空手スクール 極真会 安斎道場 17:50~18:50 キッズ 空手スクール 極真会 安斎道場 18:15~19:15 ボディバランス 平子 恵 19:30~20:15 ミドルエアロ45 幕田みさき 【スポーツ部門施設利用終了時間】	AntiGravityFitness STUDIO 10:00~10:15 ラジオ体操 1Fジムエリア HOT/B studio 10:15~11:00 BAILA BAILA45 阿部 舞 11:15~12:15 シェイプエアロ60 阿部 舞 12:20~13:20 レスミルズ トーン45 水野純子 13:00~14:00 ヴィンヤサ フローヨガ 山内志穂 14:05~15:05 Antigravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞 14:15~15:00 ボディ コンバット45 水野純子 15:00~16:00 Antigravity Fitness 有料&予約制 平子 恵 16:40~17:40 キッズ 空手スクール 極真会 安斎道場 17:50~18:50 キッズ 空手スクール 極真会 安斎道場 18:15~19:15 ボディバランス 平子 恵 19:30~20:15 ミドルエアロ45 幕田みさき 【スポーツ部門施設利用終了時間】	SD Fitness ★Nail Salon★ 毎週水金14:00~ 応相談 土16:30~ 応相談 日14:30~ 応相談 ※他曜日は、講師と直接相談 有料・予約制 ネイリスト : 阿部 舞 JNECネイリスト検定1級 JNAジェルネイル検定上級 ネイルサロン衛生管理士取得

初めての方にもお勧めのクラスです。

【女性限定】 女性らしい美しいしなやかなボディを目指す「女性だけが参加出来る」クラスです。(男性の参加は、出来ません)

HOT ホットプログラムとは、特殊施工の床暖房を使用した(季節問わず)暖かい環境で行なうプログラムです。遠赤外線効果で足裏から温まり、デトックス(体内解毒) &運動効果更に引き出します。常温ミネラル水を補給しながら、ご参加下さい。

●各レッスンには、開始時刻前までに、実施場所へお集り下さい。レッスンに遅れて参加する事は出来ません。 ●レッスンスケジュールは、時期に応じ、変更になる場合がございます。 ●有料プログラムに参加ご希望の方は、予めフロントにてお申込下さい。

●祝日のレッスンスケジュールは、通常と異なります(祝日営業時間 ~20:00まで)。フロントにて、別途スケジュール表をご確認下さい。

### 【レッスン代行及び変更等のご案内】

やむを得ず、レッスン担当者、内容等に変更が発生する場合がございます。  
その際は、各スタジオ前の「代行ご案内ボード」、  
《ブルー掲示板》にてお知らせしております。  
またクラブ公式ホームページ内、新着情報欄にても  
ご案内しております。  
※最新のご案内は、クラブへお問い合わせ下さい。

SDフィットネス 郡山店  
福島県郡山市芳賀1-3-7  
TEL.024-944-2011