

SD fitness 郡山店 2018.10月 総合プログラムスケジュール

お問い合わせ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、ご参加下さいませお申し込み申し上げます。

月	火			水			木			金			土			日			
10:00	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	
			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)	
10:30~11:15	花架拳 飯田加寿子		水中らくらく体操 馬場尚登	ボディバランス45 ST 渡邊みなみ		エアロスタート30 三瓶紀子		10:20~10:50	エアロスタート30 三瓶紀子		10:30~11:15	水中らくらく体操 馬場尚登	ボディバランス45 ST 渡邊みなみ		10:30~11:15	エアロスタート30 三瓶紀子		10:30~11:15	
11:00	ストレッチ30 鈴木香織		クロール 馬場尚登	AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ		11:00~11:30	エアロスタート30 三瓶紀子		11:00~11:30	エアロスタート30 三瓶紀子		11:00~11:30	エアロスタート30 三瓶紀子		11:00~11:30	エアロスタート30 三瓶紀子		11:00~11:30	エアロスタート30 三瓶紀子
12:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		12:00~13:00	AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		12:00~13:00	AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		12:00~13:00	AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		12:00~13:00	AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		12:00~13:00	AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞
13:00	ピラティス30 三瓶紀子		アクアエアロ30 川前幸子	エアロスタート30 阿部 舞		13:00~14:00	アクアエアロ30 川前幸子		13:00~14:00	アクアエアロ30 川前幸子		13:00~14:00	アクアエアロ30 川前幸子		13:00~14:00	アクアエアロ30 川前幸子		13:00~14:00	アクアエアロ30 川前幸子
14:00	ZUMBA (45) 三瓶紀子		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		14:00~14:30	アクアエアロ30 川前幸子		14:00~14:30	アクアエアロ30 川前幸子		14:00~14:30	アクアエアロ30 川前幸子		14:00~14:30	アクアエアロ30 川前幸子		14:00~14:30	アクアエアロ30 川前幸子
15:00	太極拳入門 早田千家子		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		15:00~16:15	アクアエアロ30 川前幸子		15:00~16:15	アクアエアロ30 川前幸子		15:00~16:15	アクアエアロ30 川前幸子		15:00~16:15	アクアエアロ30 川前幸子		15:00~16:15	アクアエアロ30 川前幸子
16:00			水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		16:00~16:50	アクアエアロ30 川前幸子		16:00~16:50	アクアエアロ30 川前幸子		16:00~16:50	アクアエアロ30 川前幸子		16:00~16:50	アクアエアロ30 川前幸子		16:00~16:50	アクアエアロ30 川前幸子
17:00			水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		17:00~17:50	アクアエアロ30 川前幸子		17:00~17:50	アクアエアロ30 川前幸子		17:00~17:50	アクアエアロ30 川前幸子		17:00~17:50	アクアエアロ30 川前幸子		17:00~17:50	アクアエアロ30 川前幸子
18:00			水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		18:00~18:50	アクアエアロ30 川前幸子		18:00~18:50	アクアエアロ30 川前幸子		18:00~18:50	アクアエアロ30 川前幸子		18:00~18:50	アクアエアロ30 川前幸子		18:00~18:50	アクアエアロ30 川前幸子
18:45~19:15	エアロスタート30 大内万里子		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		18:45~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		18:45~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		18:45~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		18:45~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		18:45~19:15	アクアエアロ30 川前幸子
19:00	クラシックバレエ45 鈴木/宍戸		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		19:00~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		19:00~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		19:00~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		19:00~19:15	アクアエアロ30 川前幸子		19:00~19:15	アクアエアロ30 川前幸子
19:25~20:10	ZUMBA (45) 大内万里子		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		19:25~20:10	アクアエアロ30 川前幸子		19:25~20:10	アクアエアロ30 川前幸子		19:25~20:10	アクアエアロ30 川前幸子		19:25~20:10	アクアエアロ30 川前幸子		19:25~20:10	アクアエアロ30 川前幸子
20:00	ボディランバ 石澤 亮		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		20:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		20:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		20:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		20:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		20:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子
21:00	ボディランバ 石澤 亮		水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		21:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		21:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		21:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		21:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子		21:00~21:30	アクアエアロ30 川前幸子
22:00			水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		22:00~23:00	アクアエアロ30 川前幸子		22:00~23:00	アクアエアロ30 川前幸子		22:00~23:00	アクアエアロ30 川前幸子		22:00~23:00	アクアエアロ30 川前幸子		22:00~23:00	アクアエアロ30 川前幸子
23:00			水泳教室中級30 馬場尚登	女性限定		23:00~23:59	アクアエアロ30 川前幸子		23:00~23:59	アクアエアロ30 川前幸子		23:00~23:59	アクアエアロ30 川前幸子		23:00~23:59	アクアエアロ30 川前幸子		23:00~23:59	アクアエアロ30 川前幸子

大人気！空中フィットネス & ヨガ
ご体験受付中！！
 今までにはない運動感覚！
 空中&ハンモックを使うプログラムで
 スッキリボディ！快適な心身に！

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

スポーツ部門施設利用終了時間

【 レッスン代行及び変更等のご案内 】

やむおえず、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》、《プール掲示
 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。

初めの方にもお初めのクラスです。
 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)&運動効果を更に引き出します。常温ミネラル水を補給しながら、ご参加下さい。
 10月～担当・内容・時間等に変更があるクラスです。予めご確認の上、ご参加下さい。

女性限定 女性らしい美しく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)
 ●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。

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