

SD fitness 郡山店 2018.12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、ご参加下さいませお願い申し上げます。

月	火			水			木			金			土			日		
10:00	10:00~10:15	10:30~11:15	11:00~12:00	10:00~10:15	10:20~10:50	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	10:00~10:15	10:30~11:15	11:00~11:30	10:00~10:15	10:30~11:15	11:00~11:30	
10:00	ラジオ体操 (1F ジムエリア)	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)	エアロスタート30 三瓶紀子	10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)	10:30~11:15	11:00~11:30	10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)	10:30~11:15	11:00~11:30							
11:00	花祭拳 飯田加寿子	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	10:20~10:50	エアロスタート30 三瓶紀子	10:30~11:15	11:00~11:30	11:00~11:30	10:30~11:15	11:00~11:30	11:00~11:30							
12:00	ストレッチ30 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 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	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30							
12:15~13:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	11:15~12:00	エアロスタート30 三瓶紀子	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:00							
13:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	11:30~12:00	エアロスタート30 三瓶紀子	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00							
13:30	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	11:40~12:40	エアロスタート30 三瓶紀子	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40							
14:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	11:50~12:35	エアロスタート30 三瓶紀子	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35	11:50~12:35							
14:15~15:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	12:00~13:00	エアロスタート30 三瓶紀子	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00							
14:30	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	12:15~13:05	エアロスタート30 三瓶紀子	12:15~13:05	12:15~13:05	12:15~13:05	12:15~13:05	12:15~13:05	12:15~13:05							
14:45~15:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	12:35~13:05	エアロスタート30 三瓶紀子	12:35~13:05	12:35~13:05	12:35~13:05	12:35~13:05	12:35~13:05	12:35~13:05							
15:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	12:45~13:05	エアロスタート30 三瓶紀子	12:45~13:05	12:45~13:05	12:45~13:05	12:45~13:05	12:45~13:05	12:45~13:05							
15:15~16:15	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	13:00~14:00	エアロスタート30 三瓶紀子	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00							
16:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	13:15~13:45	エアロスタート30 三瓶紀子	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45							
17:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	13:30~14:00	エアロスタート30 三瓶紀子	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00							
18:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	13:45~14:00	エアロスタート30 三瓶紀子	13:45~14:00	13:45~14:00	13:45~14:00	13:45~14:00	13:45~14:00	13:45~14:00							
18:45~19:15	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	14:00~14:30	エアロスタート30 三瓶紀子	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30							
19:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	14:15~15:00	エアロスタート30 三瓶紀子	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00							
19:15~20:10	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	14:30~15:00	エアロスタート30 三瓶紀子	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00							
19:25~20:10	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	14:45~15:10	エアロスタート30 三瓶紀子	14:45~15:10	14:45~15:10	14:45~15:10	14:45~15:10	14:45~15:10	14:45~15:10							
20:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	14:50~15:10	エアロスタート30 三瓶紀子	14:50~15:10	14:50~15:10	14:50~15:10	14:50~15:10	14:50~15:10	14:50~15:10							
20:30~21:30	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	15:00~15:20	エアロスタート30 三瓶紀子	15:00~15:20	15:00~15:20	15:00~15:20	15:00~15:20	15:00~15:20	15:00~15:20							
21:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	15:15~16:15	エアロスタート30 三瓶紀子	15:15~16:15	15:15~16:15	15:15~16:15	15:15~16:15	15:15~16:15	15:15~16:15							
22:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	15:50~16:50	エアロスタート30 三瓶紀子	15:50~16:50	15:50~16:50	15:50~16:50	15:50~16:50	15:50~16:50	15:50~16:50							
23:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	16:50~17:50	エアロスタート30 三瓶紀子	16:50~17:50	16:50~17:50	16:50~17:50	16:50~17:50	16:50~17:50	16:50~17:50							
23:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織	水中らくらく体操 馬場尚登	AntiGravityFitness 有料&予約制 荒井なみ	17:50~18:50	エアロスタート30 三瓶紀子	17:50~18:50	17:50~18:50	17:50~18:50	17:50~18:50	17:50~18:50	17:50~18:50							

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!

- 【12月バリエ担当講師】
- 12/3... 矢野美佳子IR
 - 12/10... 矢野美佳子IR
 - 12/17... 矢野美佳子IR
 - 12/24... 鈴木弘美IR

【オリジナルエア060内容】
 10月...ミドルエアロ
 11月...ステップ&シェイプ
 12月...ハイ&ロー

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

【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、新着情報欄にての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。

●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。