

2018年6月

は初めての方にも気軽に楽しめる内容です。

SDフィットネス桑名店

休館日は毎月1日、16日です  
日曜・祝日は19時閉館です。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット		
10:00																							
10:30	10:30~11:15 (45) ステップ初級 湯浅	10:30~10:50 (20) ストレッチ スタッフ		10:30~11:30 (60) ヨガ 桑原	10:30~10:50 (20) バランスボール スタッフ		10:30~11:00 (30) 入門太極拳 入門太極拳	10:30~11:30 (60) ヨガ 吉澤		10:30~10:50 (20) ストレッチボール スタッフ	10:30~11:30 (60) コンビネーション 辻		10:30~11:30 (60) シェイプ 水野	10:30~11:30 (60) ヨガ 佐野		10:30~11:00 (30) エアロ入門 水谷(か)	10:30~11:30 (60) エアロ入門 水谷(か)		10:30~11:30 (60) CHANGE 10:45~11:30 (45) ステップ初級 水野	10:30~11:30 (60) CHANGE ANTI GRAVITY 【有料】定員5名	原田 3日/17日 FUN1 10日/24日 FUN2	10:30	
11:00																							
11:30	11:30~12:00 (30) エアロ入門 加藤	11:00~11:50 (50) パレトン 加藤	★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	11:55~12:40 (45) ボディパンプ 丘(真)	11:05~11:35 (30) ボディコンパット ゆかり		11:10~11:40 (30) エアロ入門 清田			11:00~11:45 (45) エアロ初級 吉良			11:45~12:30 (45) エアロ初級 安藤	11:45~12:30 (45) HIPHOP 石倉		11:30~11:50 (20) バランスボール スタッフ	11:30~11:50 (20) ボディ 原田		11:50~12:35 (45) NEW ボディパンプ 3日 遠藤 10/17/24 丘	CHANGE 11:45~12:45 (60) エアロ中級 水野		11:30	
12:00	12:10~12:55 (45) エアロ初級~中級 水谷(か)	12:10~12:30 (20) 機能改善 湯浅	定員 12名	12:15~12:45 (30) LESMILLS 機能改善 及川			11:55~12:25 (30) 入門ステップ 清田	11:50~12:20 (30) パレエ:パレツッ ★1 リラククス ホットヨガ 吉澤		12:00~12:45 (45) ステップ初級 吉良	11:50~12:50 (60) ヨガ 伊藤(寿)		12:45~13:30 (45) パレトン 堀木	12:40~13:10 (30) エアロ入門 安藤		12:00~13:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ TOMO	12:30~13:15 (45) ZUMBA 水谷(か)		12:15~13:15 (60) ボティ 原田	12:50~13:35 (45) ボティバランス 3日 遠藤 10/17/24 千	13:00~14:00 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ	12:00	
12:30																							
13:00	13:10~13:55 (45) ZUMBA 水谷(か)	12:50~13:50 (60) FUN1 ANTI GRAVITY 【有料】 メイン:MIHO	★2 ベーシック ホットヨガ TOMO	13:00~14:00 (60) コンビネーション 及川			13:15~14:15 (60) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 伊藤(寿)			13:00~13:50 (50) パレトン 堀木	13:00~13:45 (45) ボディコンパット 千葉		13:30~14:30 (60) 石川	13:40~14:25 (45) ヨガ 石川		13:30~14:30 (60) ヨガ 佐野	13:45~14:45 (60) FUN2 ANTI GRAVITY 【有料】 メイン:MAYU		13:30~14:30 (60) LESMILLS	13:30~14:30 (60) LESMILLS	13:00~14:00 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ	13:00	
13:30																							
14:00																							
14:30	14:10~15:10 (60) ヨガ 伊藤(寿)	14:10~14:55 (45) 大人のパレエ 伊藤(彩)		14:10~15:00 (50) コアラテンエアロ 及川			14:00~15:00 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ 村上			14:05~14:35 (30) ボディパンプ 千葉	14:00~15:00 (60) ヨガ 吉澤		14:35~15:35 (60) フラダンス 宇佐美	15:00~15:50 (50) リラククス ホットヨガ 石川		14:45~15:15 (30) ボディコンパット ゆかり	15:15~16:15 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ 村上		14:50~15:35 (45) ボディコンパット 3日 遠藤 10/17/24 千	14:45~15:45 (60) LESMILLS	14:45~15:45 (60) ヨガ60	13:30~14:00 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ	13:30
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30	19:30~20:00 (30) NEW ボディパンプ遠藤	19:30~20:30 (60) ★2.5 デトックス ホットヨガ 横山		19:15~20:00 (45) CHANGE ボディ 原田	19:25~20:10 (45) ヨガ HARU		19:40~20:30 (50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 及川			19:10~19:30 (20) お腹シェイプ	19:15~20:15 (60) ★2 ベーシック ホットヨガ MAYU		19:45~20:45 (60) ボディ バランス 丘	19:30~20:00 (30) ビルビス ワーク MIKA		19:30~20:30 (60) ★2.5 美脚 ホットヨガ 川部	19:15~20:15 (60) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部		19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)			19:00	
20:00	20:15~21:00 (45) NEW DISCO WORLD	20:00~20:50 (50) 入門 タチアン ダンス 宇佐美		20:15~21:00 (45) ZUMBA 水谷(か)	20:30~20:50 (20) お腹シェイプ		20:15~21:15 (60) ボディ バランス 丘	20:20~21:20 (60) ヨガ HARU		20:30~21:15 (45) ボディパンプ 丘(真)	20:45~21:45 (60) FUN1 ANTI GRAVITY 【有料】 メイン:MAYU		20:45~21:45 (60) ★3 ダイエット ホットヨガ 横山	20:10~21:00 (50) エアロMAX MIKA		21:00~21:50 (50) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部	21:00閉館 (トレーニングは20:30終了)					20:00	
20:30																							
21:00	21:15~22:15 (60) 水谷(美)	21:10~21:55 (45) ★2 ベーシック ホットヨガ HARU		21:15~22:15 (60) ボディパンプ 遠藤	21:10~22:10 (60) FUN1 ANTI GRAVITY 【有料】 メイン:MIHO		21:00~22:00 (60) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 村上			21:30~22:15 (45) ボディ コンパット 丘	21:30~22:15 (45) リラククス ホットヨガ 村上		21:15~22:15 セルフケア MIKA	21:15~22:00 (45) ★1.5 骨盤調整 ホットヨガ 川部		21:00~21:50 (50) ボディ コンパット 千葉							21:00
21:30																							
22:00	22:00 LESMILLS			22:00 LESMILLS																			
22:30																							

【注】  
※諸般の事情に、  
プログラムは予  
告無く変わること  
があります。  
※諸般の事情に  
より、プログラム  
担当は予告無く

TEL(お問合せ)  
0594-33-1071

※ホットのクラスは初めての方やきついのが苦手な方も安心して受けられる立ったポーズがないクラスです。★の数が1~3まであり、数が多くなるほどきつく感じるクラスになります。