2018年10月

ＳＤフィットネス桑名店

は初めての方にでも気軽に楽しめる内容です。

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

STUDIO 1
- 10:30～11:15(45) ステップ初級 湯浅
- 11:30～12:00(30) エアロ入門 湯浅
- 13:10～13:55(45) ZUMBA 水谷（か）
- 14:10～15:10(60) ヨガ 伊藤(寿)
- 19:30～20:00(30) ボディパンプ 丘
- 20:15～21:00(45) DISCO WORLD 水谷（美）
- 21:15～22:15(60) ボディコンバット 遠藤 LESMILLS

STUDIO 2
- 10:30～10:50(20) ストレッチ
- 11:00～11:50(50) バレトン 加藤
- 12:10～12:30(20) 機能改善 湯浅
- 12:50～13:50(60) FUN1 ANTIGRAVITY【有料】メイン：MIHO（定員12名）
- 14:10～14:55(45) 大人のバレエ 伊藤（彩）
- 20:00～20:50(50) 入門タヒチアンダンス 宇佐美
- 21:10～21:55(45) 大人のバレエ 伊藤（彩）

ホット
- 11:00～12:00(60) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部
- 13:30～14:30(60) ★2 ベーシックホットヨガ TOMO
- 19:30～20:30(60) ★2．5 デトックスホットヨガ 横山
- 21:00～21:45(45) ★2 美スタイルエクササイズ 慶田

火曜日

STUDIO 1
- 10:30～11:30(60) ヨガ 桑原
- 11:55～12:40(45) ボディパンプ 丘（真） LESMILLS
- 13:00～14:00(60) コンビネーション 及川
- 14:10～15:00(50) コアラテンエアロ 及川
- 15:15～16:15(60) チーム PMエアロ（スクール有料）（月2回）及川
- 19:15～20:00(45) ボディバランス 原田 LESMILLS
- 20:15～21:00(45) ZUMBA 水谷（か）
- 21:15～22:15(60) ボディパンプ 遠藤 LESMILLS

STUDIO 2
- 10:30～10:50(20) バランスボール
- 11:05～11:35(30) ボディコンバット ゆかり
- 12:15～12:45(30) 機能改善 及川
- 15:10～15:30(20) ストレッチポール スタッフ
- 電話予約 16:50～17:40 キッズリズムダンス 初級クラス
- 17:50～19:00 ジュニア エアロビックダンス 中級クラス 及川
- NEW 19:25～20:10(45) ルーシーダットン HARU
- 20:30～20:50(20) お腹シェイプ
- 21:10～22:10(60) FUN1 ANTIGRAVITY【有料】メイン：MIHO（定員5名）

ホット
- 11:00～12:00(60) ★2 ベーシックホットヨガ 近藤
- 13:15～14:15(60) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 伊藤（寿）
- 19:40～20:30(50) ★2.5 美スタイルエクササイズ 及川
- 21:00～22:00(60) ★2 ベーシックホットヨガ TOMO

水曜日

STUDIO 1
- 10:30～11:00(30) 入門太極拳
- 11:10～11:40(30) エアロ入門 清田
- 11:55～12:25(30) 入門ステップ 清田
- 12:40～13:25(45) ZUMBA 水谷（美）
- 13:40～14:25(45) ピラティス 水谷（美）
- 14:35～15:20(45) ボディバランス 原田 LESMILLS
- 19:15～20:00(45) ZUMBA 佐藤（友）
- 20:15～21:15(60) ボディバランス 丘 LESMILLS
- 21:30～22:15(45) ボディコンバット 丘 LESMILLS

STUDIO 2
- 10:30～11:30(60) ヨガ 川部
- 11:50～12:20(30) バレエ：バーレッスン
- 12:25～12:55(30) バレエセンターレッスン 山崎
- 13:35～14:20(45) ボディコンバット ゆかり LESMILLS
- 16:40～17:30 ジュニア HIPHOP（小学1～3年）
- 17:40～18:40 ジュニア HIPHOP（小学4年生以上） 石倉
- 19:00～20:00(60) FUN2 ANTIGRAVITY【有料】メイン：MIHO（定員5名）
- 20:20～21:20(60) ヨガ HARU
- NEW 21:30～22:00(30) 造スタイルエクササイズ 慶田

ホット
- 11:10～12:00(50) ★2･5 美スタイルエクササイズ 慶田
- 14:00～15:00(60) ★2．5 デトックスホットヨガ 村上
- 19:30～20:30(60) ★3 ダイエットホットヨガ 鵜飼
- 21:15～22:05(50) リラックスホットヨガ 村上

木曜日

STUDIO 1
- 10:30～10:50(20) ストレッチポール スタッフ
- 11:00～11:45(45) エアロ初級 吉良
- 12:00～12:45(45) ステップ初級 吉良
- 13:00～13:50(50) バレトン 堀木
- 14:05～14:45(40) ファンクショナルローラーピラティス 堀木
- 19:10～19:30(20) お腹シェイプ
- 19:45～20:15(30) ゆかり ボディコンバット LESMILLS
- 20:30～21:15(45) ボディパンプ 丘（真） LESMILLS
- 21:30～22:15(45) ZUMBA 辻

STUDIO 2
- 10:30～11:30(60) コンビネーション 辻
- 11:50～12:50(60) ヨガ 伊藤（寿）
- 13:05～13:20(15) ボディコンバットテック
- 13:25～13:55(30) ボディコンバット30 鈴木 LESMILLS
- 19:15～20:15(60) ヨガ 横山
- 20:50～20:20(30) パワーヨガ MAYU

ホット
- 11:00～12:00(60) ★2．5 美脚 ホットヨガ 川部
- 13:30～14:30(60) ★1 リラックスホットヨガ 伊藤（寿）
- 19:15～20:15(60) ★2 ベーシックホットヨガ MAYU
- 20:45～21:45(60) ★3 ダイエットホットヨガ 横山

金曜日

STUDIO 1
- 10:30～11:30(60) シェイプ 水野
- 11:45～12:30(45) エアロ初級 安藤
- 12:45～13:30(45) バレトン 石川
- 13:45～14:15(30) ボディパンプ 遠藤 LESMILLS
- 14:35～15:35(60) フラダンス 宇佐美
- 19:45～20:45(60) ボディバランス 丘 LESMILLS
- 21:15～22:15 ボディコンバット 鈴木 LESMILLS

STUDIO 2
- 10:30～11:30(60) ヨガ 佐野
- 11:45～12:30(45) HIPHOP 石倉
- 12:45～13:15(30) ボディバランス(FB) 遠藤 LESMILLS
- 13:40～14:25(45) ヨガ 石川
- 19:30～20:00(30) ビルビスワーク MIKA
- 20:10～21:00(50) エアロMAX MIKA
- 21:15～22:00(45) セルフケア MIKA

ホット
- 12:00～13:00(60) ★2、5 デトックスホットヨガ TOMO
- 15:00～15:50(50) リラックスホットヨガ 石川
- 19:30～20:30(60) ★2．5 美脚 ホットヨガ 川部
- 21:00～21:50(50) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部

土曜日

STUDIO 1
- 10:30～11:00(30) エアロ入門 水谷（か）
- 11:15～12:00(45) シェイプ 水谷（か）
- 12:30～13:15(45) ZUMBA 水谷（か）
- 13:30～14:30(60) ヨガ 佐野
- 14:45～15:15(30) ボディコンバット ゆかり LESMILLS
- 15:30～16:30(60) ボディパンプ 丘（真） LESMILLS

21：00閉館（トレーニングは20:30終了）

STUDIO 2
- 11:30～11:50(20) バランスボール スタッフ
- 12:15～13:15(60) ボディバランス 原田 LESMILLS
- 13:35～14:35(60) FUN2 ANTIGRAVITY【有料】メイン：MAYU（定員12名）
- 16:45～17:30(45) エアロ初級～中級 佐藤（友）

ホット
- 11:00～12:00(60) ★3 ダイエットホットヨガ 横山/6、20日 伊藤/13、27日
- 15:15～16:15(60) ★2 ベーシックホットヨガ 村上
- 19:15～20:15(60) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部

日曜日

STUDIO 1
- 10:45～11:30(45) ステップ初級 水野
- 11:50～12:35(45) ボディパンプ 7/21遠藤 14/ 丘（真） LESMILLS
- 12:50～13:35(45) ボディバランス 7/21 遠藤 14/ 丘 LESMILLS
- 13:45～14:30(45) ボディコンバット 7/21 遠藤 14/ 丘 LESMILLS
- 14:50～15:35(45) 綺麗に動いて綺麗になるエアロ 及川（月1回） 10月21日
- 15:45～16:15(30) 大人の部活 及川（月1回） 10月21日

STUDIO 2
- 10:30～11:30(60) ANTI GRAVITY【有料】定員5名
- 11:45～12:45(60) エアロ中級 水野
- 13:30～14:30(60) アライメントスクール 及川（月1回） 10月21日
- 14:45～15:45(60) ヨガ60 （9月） 23日 川部 30日 川部 （10月） 7日 川部 14日 村上 21日 増田 28日 川部
- ヨガ60 10/21以外全て1スタで実施

ホット
- 原田 7日/21日 FUN1 14日/28日 FUN2
- 13:00～14:00(60) ★2 ベーシックホットヨガ （9月） 23日 川部 30日 川部 （10月） 7日 川部 14日 村上 21日 増田 28日 川部

19:00閉館（トレーニングは18:30終了）

【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。