2018年12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	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	
11:00	11:30～12:00(30) エアロ入門	11:00～11:50(50) バレトン 加藤	11:00～12:00(60) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部
11:30	湯浅		
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
12:30			
13:00	13:10～13:55(45) ZUMBA 水谷（か）	12:50～13:50(60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】MIHO	13:30～14:30(60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO
13:30			
14:00	14:10～15:10(60) ヨガ 伊藤(寿)	14:10～14:55(45) 大人のバレエ 伊藤（彩）	
14:30			
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) ボディパンプ 丘 LESMILLS		19:30～20:30(60) ★2．5 デトックス ホットヨガ 横山
20:00	20:15～21:00(45) DISCO WORLD	20:00～20:50(50) 入門 タヒチアン ダンス 宇佐美	
20:30			
21:00	水谷（美）		21:00～21:45(45) ★2 美スタイル エクササイズ 慶田
21:30	21:15～22:15(60) ボディ コンバット 遠藤 LESMILLS	21:10～21:55(45) 大人のバレエ 伊藤（彩）	
22:00			
22:30			

火曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:30～11:30(60) ヨガ 桑原	10:30～10:50(20) バランスボール	
11:00		11:05～11:35(30) ボディコンバット ゆかり LESMILLS	11:00～12:00(60) ★2 ベーシック ホットヨガ 近藤
11:30	11:55～12:40(45) ボディパンプ 丘（真） LESMILLS	12:15～12:45(30) 機能改善 及川	
12:00			
12:30			
13:00	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）
13:30			
14:00	14:10～15:00(50) コアラテンエアロ 及川		
14:30			
15:00	15:15～16:15(60) チーム PMエアロ （スクール有料） （月2回）及川	15:10～15:30(20) ストレッチポール スタッフ	
15:30			
16:00			
16:30		要電話予約 16:50～17:40 キッズ リズムダンス 初級クラス	
17:00		17:50～19:00 ジュニア エアロビックダンス 中級クラス 及川	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15～20:00(45) ボディ バランス 原田 LESMILLS	19:25～20:10(45) ルーシーダットン HARU	19:40～20:30(50) ★2.5 美スタイル エクササイズ 及川
19:30			
20:00	20:15～21:00(45) ZUMBA 水谷（か）	20:30～20:50(20) お腹シェイプ	
20:30			
21:00	21:15～22:15(60) ボディパンプ 遠藤 LESMILLS	21:10～22:10(60) FUN1 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン：MIHO 定員 5名	21:00～22:00(60) ★2 ベーシック ホットヨガ TOMO
21:30			
22:00			
22:30			

水曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:30～11:00(30) 入門太極拳	10:30～11:30(60) ヨガ 川部	
11:00	11:10～11:40(30) エアロ入門 清田		11:10～12:00(50) ★2･5 美スタイル エクササイズ 慶田
11:30			
12:00	11:55～12:25(30) 入門ステップ 清田	11:50～12:20(30) バレエ：バーレッスン	
12:30		12:25～12:55(30) バレエセンターレッスン	
13:00	12:40～13:25(45) ZUMBA 水谷（美）	山崎	
13:30			
14:00	13:40～14:25(45) ピラティス 水谷（美）	13:35～14:20(45) ボディコンバット ゆかり LESMILLS	14:00～15:00(60) ★2．5 デトックス ホットヨガ 村上
14:30			
15:00	14:35～15:20(45) ボディバランス 原田 LESMILLS		
15:30			
16:00			
16:30		16:40～17:30 ジュニア HIPHOP （小学1～3年）	
17:00		17:40～18:40 ジュニア HIPHOP （小学4年生以上）	
17:30		石倉	定員 5名
18:00			
18:30			
19:00	19:15～20:00(45) ZUMBA 佐藤（友）	19:00～20:00(60) FUN2 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン：MIHO	
19:30			19:30～20:30(60) ★3 ダイエット ホットヨガ 鵜飼
20:00	20:15～21:15(60) ボディ バランス 丘 LESMILLS	20:20～21:20(60) ヨガ HARU	
20:30			
21:00	21:30～22:15(45) ボディ コンバット 丘 LESMILLS	21:30～22:00(30) 造スタイル エクササイズ 慶田	21:15～22:05(50) リラックス ホットヨガ 村上
21:30			
22:00			
22:30			

木曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:30～10:50(20) ストレッチポール スタッフ	10:30～11:30(60) コンビネーション 辻	
11:00	11:00～11:45(45) エアロ初級 吉良		11:00～12:00(60) ★2．5 美脚 ホットヨガ 川部
11:30			
12:00	12:00～12:45(45) ステップ初級 吉良	11:50～12:50(60) ヨガ 伊藤（寿）	
12:30			
13:00	13:00～13:50(50) バレトン 堀木	13:05～13:20(15) ボディコンバットテック	
13:30		13:25～13:55(30) ボディコンバット30 鈴木 LESMILLS	13:30～14:30(60) ★1 リラックス ホットヨガ 伊藤（寿）
14:00	14:05～14:45(40) ファンクショナル ローラーピラティス 堀木		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:10～19:30(20) お腹シェイプ		
19:30	19:45～20:15(30) ボディコンバット ゆかり LESMILLS	19:15～20:15(60) ヨガ 横山	19:15～20:15(60) ★2 ベーシック ホットヨガ MAYU
20:00	20:30～21:15(45) ボディパンプ 丘（真） LESMILLS		
20:30		20:50～21:20(30) パワーヨガ MAYU	20:45～21:45(60) ★3 ダイエット ホットヨガ 横山
21:00	21:30～22:15(45) ZUMBA 辻		
21:30			
22:00			
22:30			

金曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:30～11:30(60) シェイプ 水野	10:30～11:30(60) ヨガ 佐野	
11:00			
11:30	11:45～12:30(45) エアロ初級 安藤	11:45～12:30(45) HIPHOP 石倉	12:00～13:00(60) ★2、5 デトックス ホットヨガ TOMO
12:00			
12:30	12:45～13:30(45) バレトン 石川	12:45～13:15(30) ボディバランス(FB) 遠藤 LESMILLS	
13:00			
13:30	13:45～14:15(30) ボディパンプ 遠藤 LESMILLS	13:40～14:25(45) ヨガ 石川	
14:00			
14:30	14:35～15:35(60) フラダンス 宇佐美		15:00～15:50(50) リラックス ホットヨガ 石川
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:25～19:45(20) お腹シェイプ	19:00～19:50(50) ヨガ 桑原	
19:30			19:30～20:30(60) ★2．5 美脚 ホットヨガ 川部
20:00	20:00～21:00(60) ボディ バランス 丘 LESMILLS		
20:30			
21:00	21:15～22:15 ボディ コンバット 鈴木 LESMILLS		21:00～21:50(50) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部
21:30			
22:00			
22:30			

土曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:30～11:00(30) エアロ入門 水谷（か）		
11:00	11:15～12:00(45) シェイプ 水谷（か）		11:00～12:00(60) ★3 ダイエット ホットヨガ
11:30		11:30～11:50(20) バランスボール スタッフ	
12:00			横山/ 15、29日 伊藤/ 8、22日
12:30	12:30～13:15(45) ZUMBA 水谷（か）	12:15～13:15(60) ボディ バランス 原田 LESMILLS	
13:00			
13:30	13:30～14:30(60) ヨガ 佐野	13:35～14:35(60) FUN2 ANTIGRAVITY 【有料】 メイン：MAYU 定員 12名	
14:00			
14:30	14:45～15:15(30) ボディコンバット ゆかり		
15:00			15:15～16:15(60) ★2 ベーシック ホットヨガ 村上
15:30	15:30～16:30(60) ボディ パンプ 丘（真） LESMILLS		
16:00			
16:30			
17:00		16:45～17:30(45) エアロ初級～中級 佐藤（友）	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			19:15～20:15(60) ★1．5 骨盤調整 ホットヨガ 川部
19:30			
20:00			
20:30	21:00閉館 （トレーニングは20:30終了）		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

日曜日

	STUDIO 1	STUDIO 2	ホット
10:00			
10:30	10:45～11:30(45) ステップ初級 水野	10:30～11:30(60) ANTI GRAVITY 【有料】定員5名	MIHO 2日 FUN1 9日/23日 FUN2
11:00			
11:30	11:50～12:35(45) ボディパンプ 2/23 遠藤 9 丘（真） LESMILLS	11:45～12:45(60) エアロ中級 水野	
12:00			
12:30	12:50～13:35(45) ボディバランス 2/23 遠藤 9 丘 LESMILLS		
13:00			13:00～14:00(60) ★2 ベーシック ホットヨガ
13:30	13:45～14:30(45) ボディコンバット 2/23 遠藤 9 丘 LESMILLS	13:30～14:30(60) アライメントスクール 及川（月1回） 11月25日	（11月） 18日 増田 25日 川部 （12月） 2日 川部 9日 村上 16日 休館日 23日 川部
14:00			
14:30	14:50～15:35(45) 綺麗に動いて 綺麗になるエアロ 及川（月1回） 11/25 /12/9	14:45～15:45(60) ヨガ60 （11月） 18日 佐野 25日 川部 （12月） 2日 川部 9日 村上 16日 休館日 23日 川部	
15:00			
15:30			
16:00	15:45～16:15(30) 大人の部活 及川（月1回） 11/25 /12/9		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00		ヨガ60 11/25 12/9 以外 全て1スタで 実施	
18:30			
19:00	19:00閉館 （トレーニングは18:30終了）		
19:30			
20:00	【注】 ※諸般の事情により、プログラムや担当は変わる事があります。		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00	TEL（お問合せ） 0594-33-1071		
22:30			

プログラム左下の ◥ は、エントリー制となります。開始30分前に受付開始。

【対象レッスン】
・ボディパンプ　定員30名
・ファンクショナル ローラーピラティス 定員23名

※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。