

月	火	水	木	金	土	日
9:30 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)
10:00 ZUMBA Celica	10:00~10:45 エアロ入門 Celica	10:00~10:45 エアロ入門 Celica	10:00~10:45 ダンスエクササイズ 高橋加奈子	10:00~10:20 ストレッチポール STAFF	10:00~10:20 ストレッチポール STAFF	10:00~10:45 コンディショニング 黒澤
11:00 ボディランパング 11:20~11:50 ボディランパング30 菅井	11:00~11:45 筋膜リリース 飛田	11:00~11:45 筋膜リリース 飛田	11:00~12:00 フラダンス 大寺	10:45~11:15 ボディランパング テック	10:45~11:45 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢	10:30~11:15 ホットヨガ 美夢
12:00 ボディランパング 12:10~12:25 ボディランパング 12:30~13:00 ボディランパング30 菅井	12:00~12:45 ZUMBA 高橋加奈子	12:00~12:45 ZUMBA 高橋加奈子	12:15~12:30 ボディランパング 12:35~13:05 ボディランパング30 飛田	11:00~11:45 ホットヨガ YUKA	11:00~11:30 ボディランパング30 飛田	11:00~11:45 エアロ入門 黒澤
13:00 13:45~14:45 パレト MIKI	12:30~13:15 ホットヨガ MIKI	13:00~14:00 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢	13:30~14:15 ホットヨガ Kumi	12:10~12:55 ボディランパング45 美夢	12:00~12:15 ボディランパング 12:20~12:50 ボディランパング30 飛田	12:00~12:45 ボディランパング45 美夢
15:00 15:00~15:45 ホットヨガ 小松	13:00~13:45 ZUMBA Celica	14:00~14:45 ボディランパング45 菅井	14:20~15:05 ホットヨガ Celica	13:10~13:55 コンディショニング Celica	13:10~14:10 骨盤調整ヨガ Kumi	14:00~14:45 ボディランパング45 菅井
17:00 18:00~18:30 お腹シェイブ STAFF	15:00~15:45 ホットヨガ 小松	14:40~15:25 ホットヨガ Kumi	18:45~19:45 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢	14:20~15:05 ホットヨガ Celica	14:40~15:25 ホットヨガ Kumi	14:15~15:00 ホットヨガ Celica
19:00 19:00~19:45 エアロ初級 Celica	18:00~18:30 お腹シェイブ STAFF	18:00~18:30 肩こり改善 エクササイズ STAFF	18:45~19:15 ボディランパング テック	18:50~19:05 ボディランパング 19:10~19:55 ボディランパング45 菅井	18:30~19:15 ホットヨガ 美夢	18:00~18:45 ホットヨガ Kumi
20:00 20:00~20:45 ZUMBA Celica	19:00~19:45 ホットヨガ YUKA	19:00~19:45 ボディランパング 美夢	19:20~20:05 ボディランパング45 飛田	19:20~20:05 ボディランパング45 菅井	19:45~20:45 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢	19:20~20:05 ホットヨガ Kumi
21:00 21:00~21:45 ホットヨガ YUKA	20:00~20:45 ZUMBA Celica	20:10~21:10 ゆったりヨガ 美夢	20:20~20:50 お腹シェイブ STAFF	20:15~21:00 筋膜リリースヨガ 美夢	20:15~20:30 ボディランパング 20:35~21:05 ボディランパング30 菅井	20:00 閉館時間 20:00 (ジム利用 19:30まで)
22:00 閉館時間 22:00 (ジム利用 21:30まで)	20:15~21:00 ホットヨガ YUKA	20:15~21:00 ホットヨガ Kumi	21:00 閉館時間 21:00 (ジム利用 20:30まで)	21:00 閉館時間 21:00 (ジム利用 20:30まで)	21:00 閉館時間 21:00 (ジム利用 20:30まで)	21:00 閉館時間 21:00 (ジム利用 20:30まで)

休館日

営業時間
月~金 9:30~22:00
土 9:30~21:00
日・祝 9:30~20:00

ちょっと早い?
★クリスマスイベント★
12/17 12:10~12:55
ボディランパング45
菅井&美夢

ちょっと早い?
★クリスマスイベント★
12/18 19:00~19:45
ボディランパング45
美夢&菅井

ちょっと早い?
★クリスマスイベント★
12/20 19:00~19:45
ボディランパング45
飛田&美夢

ちょっと早い?
★クリスマスイベント★
12/14 19:00~20:00
ボディランパング60
飛田&菅井

12/22のみ
18:45~19:30に
変更となります。

- ★マークが付いているレッスンは、ヨガマットをご持参ください。
- ♥マークのレッスンは、初めての方でも安心してご参加頂けます。
- 祝日は、17時以降のレッスンを休講とさせていただきます。
- インストラクターの都合により急遽担当者・プログラム内容が変更となる場合がございます。
- レッスン開始5分以降の入室、途中退出は、他のお客様のご迷惑となる為、ご遠慮ください。体調不良等の場合は、インストラクター、または館内スタッフへ一言お声掛けください。
- ⑥エントリーシートご記入の上ご参加下さい。定員:コンディショニング・お腹シェイブ・ゆったりヨガ・骨盤調整ヨガ40名、ボディランパング35名、ボディランパング35名、ストレッチポール・筋膜リリース23名、ホットスタジオ20名、その他45名

LINE
スタジオ代行や
キャンペーン内容等を
配信します!



**ホットスタジオ
予約サイト**
ホットスタジオの
ご予約はコチラから!!



SDフィットネスフォルテ大河原店
宮城県柴田郡大河原町小島2-1
フォルテ2階
TEL.0224-86-5860