

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT
10:00	♥ 10:00~10:45 ZUMBA Celica		♥ 9:45~10:15 コンディショニング Celica	♥ 10:00~10:45 ダンスエクササイズ 高橋加奈子	♥ 10:00~10:30 筋膜リリース 飛田	♥ 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	♥ 10:30~11:15 ホットヨガ 美夢 ★
11:00	♥ 11:00~11:15 ポディバンプテック 11:20~11:50 ポディバンプ30 菅井	♥ 11:15~12:00 ホットヨガ Celica ★	♥ 10:30~11:15 エアロ入門 Celica	♥ 11:00~12:00 フラダンス 大寺	♥ 11:00~11:30 お腹シェイブ STAFF ★	♥ 10:45~11:45 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢 ★	♥ 11:00~11:30 ポディバンプテック 11:05~11:35 ポディバンプ30 飛田	♥ 11:00~11:30 肩こり改善 エクササイズ STAFF ★
12:00	♥ 12:10~12:25 ポディコンバットテック 12:30~13:00 ポディコンバット30 菅井	♥ 12:30~13:15 ホットヨガ MIKI ★	♥ 12:00~12:45 ZUMBA 高橋加奈子	♥ 12:15~13:00 ポディコンバット45 美夢	♥ 12:30~13:15 ホットHula 大寺	♥ 12:00~12:15 ポディコンバットテック 12:20~12:50 ポディコンバット30 飛田	♥ 12:00~12:15 ポディコンバットテック 12:20~12:50 ポディコンバット30 飛田	♥ 12:00~12:45 ポディコンバット45 美夢
13:00	♥ 13:45~14:45 バレトン MIKI	♥ 15:00~15:45 ホットヨガ 小松 ★	♥ 13:00~14:00 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢 ★		♥ 14:00~14:45 ホットヨガ Kumi ★	♥ 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 ★	♥ 13:00~13:45 ZUMBA Celica
14:00					♥ 14:20~15:05 ホットヨガ Celica ★	♥ 14:40~15:25 ホットヨガ Kumi ★	♥ 14:00~14:45 ポディコンバット45 美夢	♥ 14:15~15:00 ホットヨガ Celica ★
15:00								
16:00								
17:00					16:30~18:30 ジュニアダンス 体験受付中!! 詳しくは店舗まで♪			
18:00		♥ 18:00~18:30 肩こり改善 エクササイズ STAFF ★					♥ 17:50~18:35 ホットヨガ Kumi ★	
19:00	♥ 19:00~19:45 エアロ初級 Celica	♥ 19:00~19:45 ホットヨガ 美夢 ★	♥ 19:00~19:45 ポディコンバット45 美夢	♥ 18:45~19:15 ポディコンバット テック	♥ 18:45~19:45 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢 ★	♥ 19:00~19:45 ダンスエクササイズ NAOYUKI	♥ 19:00~19:45 ホットヨガ 美夢 ★	♥ 19:15~20:00 ホットヨガ Kumi ★
20:00	♥ 20:00~20:45 ZUMBA Celica	♥ 20:15~21:15 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢 ★	♥ 20:10~21:10 ゆったりヨガ 美夢 ★	♥ 19:20~20:05 ポディコンバット45 飛田	♥ 20:20~20:50 お腹シェイブ STAFF	♥ 20:00~21:00 ポディバンプ60 菅井	♥ 20:15~21:15 筋膜リリースヨガ 美夢 ★	♥ 19:20~20:05 ポディコンバット45 菅井
21:00								
22:00								

# 休館日

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

閉館時間 22:00 (ジム利用 21:30まで)

閉館時間 20:00 (ジム利用 19:30まで)

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

- ★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、ご参加ください。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、ポディバンプ35名、ポディステップ35名、ストレッチポール23名、ホットスタジオ20名、その他45名