SD fitness スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

初めてスタジオに入られる方でも安心して動ける内容です
休館日は毎月1日、16日です。　祝日は特別プログラムで、19時閉館です。

津藤方店　2018年8月

月

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20～9:40 ストレッチ20 スタッフ			
10:00～11:00 リトモス60 平井	9:50～10:20 バランスボール30		
	10:40～11:00 誰でもできるフィットネス20 本堂	10:30～11:30 ホットヨガ60 EMI	10:20～10:35 お腹シェイプ 10:40～10:55 チューブトレ
11:20～12:10 かんたんラテンエアロ50 及川	11:15～12:00 ポルドブラ45 平井		
12:20～13:20 エアロ初級～中級60 及川	12:30～13:00 サーキット初級30 スタッフ		
13:30～14:15 ボディバランス45 大西 LESMILLS	13:45～14:45 スキルアップエアロ 有料 及川(8月20日)	13:30～14:30 ホットヨガ60 浅井	
14:30～15:15 エアロ初級45 小藪			
	17:00～17:50 HIPHOP(1～3年生)スクール有料 長谷川		15:30～15:50 お腹シェイプ20 スタッフ
19:25～20:10 エアロ初級45 市川	19:15～20:15 ティーンズHIPHOP(スクール有料)	19:00～19:45 ホット美エクササイズ45 平沢	
20:25～20:40 エレメント 20:40～21:10 UBOUND30 谷	20:25～21:10 HIPHOP 45 長谷川	20:15～21:30 ホットヨガアドバンス75 まゆ(中上級クラス)	20:20～20:50 ViPR30 スタッフ
21:25～22:10 ボディパンプ45 加藤 LESMILLS	21:25～22:10 ヨガ45 谷		

火

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20～9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:45～10:05 誰でもできるフィットネス20 永合		
10:00～10:45 HIPHOP45 長谷川	10:15～10:45 サーキット初級30 スタッフ		10:15～10:45 燃スタイル30 湯浅
11:00～12:00 エアロ初級～中級60 湯浅	11:00～11:30 エアロ入門30 本堂 11:40～12:00 ストレッチポール スタッフ		
12:15～12:30 バンプテック 12:35～13:05 ボディパンプ30 野田 LESMILLS			12:15～13:00 バレトン45 MAYUMI
13:20～14:05 エアロ初級45 森	14:15～15:00 リンパマッサージ45 森	13:30～14:30 ホットヨガ60 MAYUMI	
14:15～14:30 コンバットテック 神谷 14:35～15:05 ボディコンバット30 神谷 LESMILLS	15:15～15:45 バランスボール30 スタッフ		
19:15～20:00 ステップ初級～中級45 鈴木(ひ)	19:00～19:45 JAZZ DANCE 初級45 ERI	19:15～20:15 ホットヨガ60 谷	19:30～20:00 お腹シェイプ30 スタッフ
20:15～21:15 ボディコンバット60 加藤 LESMILLS	20:20～21:20 HIPHOP60 ERI	20:45～21:30 ホット骨盤エクササイズ45 鈴木(ひ)	20:20～20:50 ViPR30 スタッフ
21:25～22:10 ボディバランス45 平沢			

水

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20～9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:50～10:20 バランスボール30 スタッフ		
10:00～11:00 フィットネスフラ60 市川	10:30～11:00 美スタイル30 田口	10:00～11:00 ホット陸ヨガ60 村山	10:20～10:35 お腹シェイプ 10:40～10:55 チューブトレ
11:15～12:00 エアロ初級45 田口	11:15～12:00 ピラティス45 市川		
12:15～13:00 エアロ中級45 市川	12:15～13:00 ヨガ 45 田口		
13:10～14:00 ZUMBA 水谷	13:15～14:00 骨盤エクササイズ45 鈴木(ひ)	14:00～14:45 ホットヨガ谷	
14:15～15:00 ステップ初級45 鈴木(ひ)			15:15～15:35 お腹シェイプ20 スタッフ
	17:00～18:00 HIPHOP(4～8年生)スクール有料 長谷川		
19:10～19:25 バンプテック 19:30～20:00 ボディパンプ千葉 LESMILLS	19:15～20:00 パワーヨガ45 小藪	19:15～20:00 ホットヨガ45 まゆ	
20:15～21:00 ZUMBA 小藪	20:15～21:00 ボディバランス 永合	20:30～21:30 ホットヨガ60 まゆ	
21:10～22:10 HIPHOP60 長谷川	21:15～21:45 エアロ入門30小藪		21:10～21:40 ViPR30 スタッフ

木

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20～9:40 ストレッチ20 スタッフ	9:50～10:20 ステップ入門30 EMI		
10:00～11:00 リラックスヨガ60 KAYO	10:30～11:00 エアロ入門30 EMI	10:30～11:30 ホットヨガ60 浅井	10:00～10:45 ウエーブリング45 村山
11:10～11:55 リトモス45 平井	11:10～11:40 青竹エアロ30 EMI		
12:10～13:00 脂肪燃焼エアロ 50 谷	12:30～～12:50 ストレッチポール スタッフ		12:00～12:20 お腹シェイプ20 スタッフ
13:15～13:30 エレメント 13:30～14:00 UBOUND30 谷	13:15～13:45 サーキット初級30 スタッフ		
14:15～14:45 ボディコンバット30 千葉 LESMILLS	14:15～15:00 ヨガ45 谷	14:00～15:00 ホットヨガ60 中野	
	15:15～15:45 バランスボール30 スタッフ		
19:15～20:00 エアロ初級45 鈴木(ひ)	19:15～19:45 リンパマッサージ30 森		19:30～20:00 お腹シェイプ30 スタッフ
20:10～21:10 ボディバランス60 大西 LESMILLS	20:15～20:45 エアロ入門 鈴木(ひ)	20:00～21:00 ホットリンパマッサージ60 森	
21:20～22:05 ボディコンバット45 大西 LESMILLS	21:00～22:00 カバーダンス60 長谷川		

金

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
9:20～9:40 ストレッチ20 スタッフ			
9:50～10:20 バレトン30 村山	9:50～10:10 バランスボール20		
10:30～11:00 エアロ入門30 村山	10:25～10:55 サーキット初級30 スタッフ	10:30～11:30 ホットヨガ60 佐久間	11:10～11:40 ウエーブリング30 村山
11:15～12:05 脂肪燃焼エアロ 50 川上	11:10～12:10 太極拳60 岩佐		
12:15～13:00 ボディバランス45 永合 LESMILLS			
13:15～14:00 ダンスエアロ45 平井	13:10～13:55 リンパマッサージ45 森	13:30～14:30 ホットデトックスヨガ60 KAYO	
14:15～15:15 ヨガ60 浅井			15:20～15:40 ViPR20 スタッフ
19:15～20:00 カーディオHIPHOP 45 ERI	新規スクール募集 17:00～17:50 HIPHOP(1～3年生)スクール有料 ERI 19:30～19:50 誰でもできるフィットネス20 スタッフ	19:00～19:45 ホットヨガ45 小藪	
20:15～21:00 エアロ初級45 小藪	20:15～21:00 ハウス45 ERI		20:10～20:30 ラダー20トレーニング スタッフ
21:15～22:00 ZUMBA 小藪	21:15～22:00 ボディバランス45 平沢		21:10～21:40 お腹シェイプ30 スタッフ

土

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
10:15～11:05 ヨガ50 谷		10:30～11:30 ホットヨガ60 中野	
11:20～12:05 エアロ初級45 谷	11:15～12:15 カバーダンス60 長谷川		
12:20～13:05 ピラティス45 市川	CHANGE 12:30～12:50 誰でもできるフィットネス20 長谷川		
13:20～14:05 ZUMBA 小藪	13:05～14:05 HIPHOP60 長谷川 CHANGE	13:30～14:30 ホット美スタイルエクササイズ60	
14:15～14:45 達スタイル30 小藪	14:20～14:50 HIPHOPスキルアップ(有料:定員5名)		
14:50～15:35 エアロ初級～中級45 小藪	15:00～15:30 サーキット初級30 スタッフ		
16:00～17:00 キッズバレエ3歳～2年生スクール有料	15:50～16:35 ヨガ45 小藪	15:30～16:30 ホットヨガ60 印南	15:50～16:20 ViPR30 スタッフ
17:10～18:10 キッズバレエ3～6年生スクール有料			
19:00～19:45 ボディパンプ45 神谷 LESMILLS			
20:00～20:45 ボディコンバット45 千葉 LESMILLS	19:45～20:45 キッズ&ティーンズ 和道金空手(4歳～高校生)(スクール有料)		

21:30閉館
（トレーニングは21:00終了）

日

studio A	studio B	ホットスタジオ	ターフ
10:00～11:00 やさしいバレエ60 海住			
11:15～12:15 週替りレッスン60			
12:30～13:30 ボディパンプ60 野田 LESMILLS			
13:45～14:30 オリジナルレッスン45		13:00～14:00 週替わりホットクラス60	
14:45～15:30 オリジナルレッスン45			

7月より無料プログラムとなりました。
バレエバーで柔軟性のアップ,身体の引き締め効果あり。最後はフロアーで曲に合わせて踊りましょう

5日/26日→MAYUMI 脂肪燃焼エアロ
12日→EMI エアロ初級&ヨガ
19日→印南→ヨガ

4日→本堂
11日→大西
18日→平沢
25日→本堂

5日/26日→MAYUMI
12日→ERI
19日→印南
全てホットヨガ

5日→小藪 ZUMBA ヨガ
12日→ボディコンバット千葉 ボディバランス平沢
19日→ボディコンバット ボディバランス →大西
26日→ボディコンバット ボディバランス →加藤

19:00閉館
（トレーニングは18:30終了）

【注】
※諸般の事情により、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変わることがあります。

【注】ターフエリア受付方法

木曜日、金曜日のウェーブリングはレッスン30分前にフロントでの受付となります。

他のターフエリアのプログラムはターフエリアでの受付となります。

名前のご記入は全てご本人様のみでお願い致します。

【注】Bスタジオ受付方法

レッスン開始30分前より
フロントにてエントリーシートにお名前を
記入いただく方法となります。
ご注意ください！

SDフィットネス　津藤方店
三重県津市藤方字西大田563－2
TEL.059-221-5501