

月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジオ ZUMBA 鈴木★	ジム 10:00~10:20 ストレッチ★	スタジオ アンティグラビティ【有料】	スタジオ 10:00~11:00 シェイプエアロ60 加瀬	スタジオ 9:50~10:50 リラックス ヨーガ 櫻井★	スタジオ 10:00~11:00 アンティグラビティ【有料・定員15名】
11:00	エアロ中級60 根本	ジム 11:00~11:20 ストレッチ★	スタジオ 10:40~11:30 シェイプエアロ50 池田★	スタジオ 11:10~12:00 ZUMBA 越川★	スタジオ 11:10~12:00 ベリーシェイプ 青木★	スタジオ 11:30~12:30 パワーヨーガ 西田
12:00	12:15~13:00 入門HIP HOP TAKEHIKO	ジム 12:05~12:50 水泳初級 平山★	スタジオ 11:40~12:30 ZUMBA STEP 池田★	スタジオ 12:15~12:45 入門ハワイアンフラ 12:50~13:50	スタジオ 12:15~13:15 ストレッチ&ダンス 長尾★	スタジオ 12:00~12:50 週替りレッスン
13:00	13:30~14:20 健康体操 鈴木★	ジム 12:55~13:40 水泳中級 平山★	スタジオ 12:40~13:40 ストレッチ&ダンス 外山★	スタジオ 12:40~13:40 アンティグラビティ【有料・定員15名】	スタジオ 12:50~13:35 水泳中級 平山★	スタジオ 13:00~13:50 ステップ初級50 週替り★
14:00	14:30~15:30 リラックス ヨーガ 西田★	ジム 13:30~14:20 健康体操 鈴木★	スタジオ 14:00~14:45 リズム体操 外山★	スタジオ 14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	スタジオ 14:00~15:00 骨盤体操 加瀬★	スタジオ 14:10~15:10 クラシックバレエ初級 吉川★
15:00	15:00~15:30 背すじピン	ジム 15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	スタジオ 15:00~15:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】	スタジオ 14:45~15:45 日本舞踊 若柳和扇【有料クラス】	スタジオ 14:30~15:15 腰痛らくらく体操 高橋	スタジオ 15:30~16:30 週替りレッスン★
16:00	17:00~18:00 ジュニア体操① 山口・宮内	ジム 18:00~18:20 ストレッチ★	スタジオ 17:30~18:30 ジュニアダンス TAKEHIKO	スタジオ 18:10~18:30 ストレッチ★	スタジオ 18:10~18:30 ストレッチ★	スタジオ 18:30~19:30 週替りレッスン★
17:00	18:30~19:20 ベリーシェイプ 青木★	ジム 18:30~19:20 ストレッチ★	スタジオ 18:45~19:15 シェイプエアロ 池田★	スタジオ 18:45~19:15 ボディコンバット30 秋野★	スタジオ 18:50~19:10 背すじピン★	スタジオ 19:05~19:20 筋膜リリース★
18:00	19:30~20:15 骨盤体操 櫻井★	ジム 19:00~20:00 入門HIP HOP TAKEHIKO	スタジオ 19:30~19:40 バンテックニック	スタジオ 19:30~20:30 ZUMBA 池田★	スタジオ 19:20~20:05 シェイプジョグ 池田★	スタジオ 19:30~20:00 ZUMBA 週替り★
19:00	20:25~21:25 パワーヨーガ 櫻井★	ジム 20:15~21:00 水中W&T 津久浦★	スタジオ 19:45~20:15 ボディパンプ30 秋野★	スタジオ 20:30~21:30 ボディコンバット60 秋野★	スタジオ 20:40~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田★	スタジオ 20:15~21:00 ボディコンバット45 秋野★
20:00			スタジオ 20:30~21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】	スタジオ 20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		
21:00						
22:00						

専用のストレッチマットを使用し、ゆるやかなストレッチを行います。背筋を正しく伸ばすことで、背骨を人間が持つ本来の正しい状態であるS字カーブに戻すことが目的です。

AntiGravity®Fitness アンティグラビティ【有料】
ハンモックを使用した反重力フィットネス
※クラスの内容、担当等の詳細は別紙をご確認ください。

【定員クラスのご案内】
【スタジオプログラム】
・ステップエアロ(ステップ台)・・・39台
・ボール体操(ボール大)・・・35個
・スモールボール・・・35個
・ボディパンプ・・・33名
・背筋マット・・・25個
【ジムエリア:ストレッチマット】
・ストレッチ・・・14名
・ストレッチボール・・・8本
・バランスボール・・・12個

クラスの内容・担当が変更(特別プログラム・代行・休講)になる場合がございます。その場合、事前に告知致しますが、予めご了承下さい。
一銚子店
→スタジオ代行情報

★⇒マークのプログラムは初めての方でも気軽に楽しめる内容です。(プログラムによっては若干難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで楽しみながら参加してください。)
レッスン終了後は環境整備の為、一度ご退出していただきます。
(スタジオ)レッスン開始10分後以降のレッスン参加は、怪我防止の為ご遠慮下さい。また、終了時間前に退出される場合は整理体操を行なってください。
プール水泳教室・・・入門:水なれ～パタ足、初級:クロール～背泳ぎ、中級:平泳ぎ～パタフライ
ジムレッスンは、全て初めての方でも気軽に楽しめる内容です。
無理をしてインストラクターについていこうとせずマイペースで参加する事が長続きの秘訣です!!
休館日 1・16日

♥ 骨盤系エクササイズ
2018.5月からの変更箇所

【注】諸事情によりプログラム、プログラム担当は予告無く代わることがあります。予めご了承下さい。

SDフィットネス 銚子店
千葉県銚子市末広町2-1
TEL.0479-22-8181