

月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジオ ZUMBA 鈴木	プール ←9:20~10:20 【定員15名】	ジム 9:50~10:20 骨盤体操五十嵐	スタジオ シェイプエアロ60 加瀬	プール 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	アクア45 武内	スタジオ 10:30~11:20 マットピラティス(スモールボール)五十嵐	プール 11:00~11:20 ストレッチ★	ジム 11:00~11:20 ストレッチ★	スタジオ 10:20~11:35 健康ヨーガ 岩立
12:00	入門HIP HOP TAKEHIKO	水泳初級 平山	スタジオ 11:30~12:15 ステップ初級45 五十嵐	プール 11:40~12:10 水中健康体操 小出	ジム 11:15~11:25 パンプテクニック 11:30~12:00 ボディパンプ30 秋野	スタジオ 11:45~12:30 ボディコンバット45 丹波
13:00	水泳中級 平山	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】	プール 12:15~13:00 水泳入門 小出	ジム 12:15~12:45 入門 ハワイアンフラ	スタジオ 12:40~13:25 週替りレッスン
14:00	健康体操 鈴木	リズム体操 外山	スタジオ 14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤	プール 12:50~13:50 ハワイアンフラ ラウレアサチコ	ジム 12:50~13:50 ストレッチ★	スタジオ 13:35~14:20 ステップ初級45 週替り
15:00	リラックス ヨーガ 西田	背すじピン	スタジオ 15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内	プール 13:30~13:50 ストレッチ★	ジム 13:30~13:50 ストレッチ★	スタジオ 14:30~15:15 クラシックパレエ初級 吉川
16:00	ジュニア体操 ① 山口・宮内	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 17:00~18:00 ジュニア体操 ② 山口	プール 14:30~15:15 腰痛 らしく体操 高橋	ジム 14:30~15:00 リズムEX	スタジオ 15:05~16:05 社交ダンス のりこ
17:00	ジュニア体操 ② 山口	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 18:15~18:30 筋力ストレッチ	プール 14:45~15:45 日本舞踊 若柳和扇【有料クラス】	ジム 14:30~15:00 リズムEX	スタジオ 15:45~16:45 週替りレッスン
18:00	ジュニアダンス TAKEHIKO	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 18:45~19:15 シェイプエアロ 池田	プール 14:50~19:10 背すじピン	ジム 15:10~15:30 ストレッチ★	スタジオ 16:45~17:45 週替りレッスン
19:00	ベリィシェイプ 青木	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 19:30~19:40 パンプテクニック	プール 15:30~18:30 ストレッチ★	ジム 15:10~15:30 ストレッチ★	スタジオ 17:00~18:00 アンティグラビティ【有料・定員15名】
20:00	骨盤体操 櫻井	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 19:45~20:15 ボディパンプ30 秋野	プール 18:10~18:30 ストレッチ★	ジム 18:10~18:30 ストレッチ★	スタジオ 18:20~19:20 クラシックパレエ初級 吉川
21:00	パワーヨーガ 櫻井	アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 20:30~20:40 コンバットテック	プール 18:45~19:15 週替りレッスン 丹波	ジム 18:45~19:15 週替りレッスン 丹波	スタジオ 19:20~20:05 シェイプジョグ 池田
22:00		アンティグラビティ 月2回のみ実施	スタジオ 20:45~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田	プール 19:30~20:00 水泳初級 平山	ジム 19:30~20:30 水泳初級 平山	スタジオ 20:30~21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】


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・・・28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
・ストレッチポール・・・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。

→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~バタ足、初級:クロール~背泳ぎ、中級:平泳ぎ~バタフライ
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

※月~金曜日 10:00~14:00までジムマットのグループレッスンは予約制となります。予めご了承下さい。

♥ 骨盤系エクササイズ
2018.7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場合があります。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