SD fitness スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

銚子店　2018年 10月

月

スタジオ
- 10:00～10:50 ZUMBA 鈴木 ★
- 11:00～12:00 エアロ 中級60 根本
- 12:15～13:00 入門 HIP HOP TAKEHIKO ★
- 13:30～14:20 健康体操 鈴木 ★
- 14:30～15:30 リラックスヨーガ 西田 ★
- 17:00～18:00 ジュニア体操① 山口・宮内
- 18:30～19:20 ベリーシェイプ 青木 ★ ♥
- 19:30～20:15 骨盤体操 櫻井 ★ ♥
- 20:25～21:25 パワーヨーガ 櫻井

プール
- 11:00～11:45 アクア45 武内 ★
- 12:05～12:50 水泳初級 平山 ★
- 12:55～13:40 水泳中級 平山 ★
- 20:15～21:00 水中W&T 津久浦 ★

ジム
- 10:00～10:20 ストレッチ★
- 11:00～11:20 ストレッチ★
- 13:00～13:20 ストレッチ★
- 18:00～18:20 ストレッチ★

火

スタジオ
- アンティグラビティ【有料】
- 10:40～11:30 シェイプエアロ50 池田 ★
- 11:40～12:30 ZUMBA STEP 池田 ★
- 12:40～13:40 ストレッチ＆ダンス 外山 ★
- 14:00～14:45 リズム体操 外山 ★
- 15:00～15:30 背すじピン ★
- 17:30～18:30 ジュニアダンス TAKEHIKO
- 19:00～20:00 入門 HIP HOP TAKEHIKO ★
- 20:15～21:15 ボディパンプ60 秋野 ★ 定員制（28名）

プール
- ←9:20～10:20【定員15名】
- 11:40～12:10 水中散歩 小出 ★
- 12:15～13:00 水泳初級 小出 ★
- 15:00～15:45 機能改善ウォーキング 武内 ★

ジム
- 11:00～11:20 バランスボール★ 定員制（12名）
- 13:30～13:50 ストレッチ★
- 18:10～18:30 ストレッチ★

水

スタジオ
- 9:50～10:20 骨盤体操 五十嵐 ★ ♥
- 10:30～11:20 マットピラティス（スモールボール） 五十嵐 ★ ♥
- 11:30～12:15 ステップ初級45 五十嵐 ★
- 12:40～13:40 アンティグラビティ【有料・定員15名】
- 14:10～15:10 竹ふみ＆健康ヨガ 近藤 ★
- 18:10～18:30 ストレッチポール★ 定員制（15名）
- 18:45～19:15 シェイプエアロ 池田 ★
- 19:30～19:40 パンプテクニック
- 19:45～20:15 ボディパンプ30 菊地 ★ 定員制（28名）
- 20:30～20:40 コンバットテック
- 20:45～21:30 ボディコンバット45 丹波 ★

プール
- 11:40～12:10 水中健康体操 小出 ★
- 12:15～13:00 水泳入門 小出 ★
- 19:35～20:20 アクア45 池田 ★

ジム
- 11:00～11:20 ストレッチ★
- 13:30～13:50 ストレッチ★

木

スタジオ
- 10:00～11:00 シェイプエアロ60 加瀬
- 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 ★
- 12:15～12:45 入門 ハワイアンフラ ★
- 12:50～13:50 ハワイアンフラ ラウレアサチコ
- 14:00～15:00 骨盤体操 加瀬 ★ ♥
- 17:00～18:00 ジュニア体操② 山口
- 18:15～18:30 筋膜ストレッチ 定員制（15名）
- 18:45～19:15 週替りレッスン 丹波 ★
- 19:30～20:30 ZUMBA 池田 ★ ♥
- 20:40～21:30 マットピラティス（スモールボール） 池田 ★ ♥

10/4ボディコンバット
/11　エアロ初級
/18　ボディコンバット
/25　エアロ初級

プール
- 11:30～12:15 アクア45 加瀬 ★
- 19:15～20:00 水泳初級 平山 ★
- 20:10～21:10 水泳中級 平山 ★

ジム
- 10:00～10:20 ストレッチ★
- 11:00～11:20 ストレッチポール★ 定員制（8名）
- 13:30～13:50 ストレッチ★

金

スタジオ
- 9:50～10:50 リラックスヨーガ 櫻井 ★
- 11:10～12:00 ベリーシェイプ 青木 ★
- 12:15～13:15 ストレッチ＆ダンス 長尾 ★
- 13:30～14:15 ボール体操 青木 ★
- 14:45～15:45 日本舞踊 若柳和扇【有料クラス】
- 16:30～17:30 ジュニアクラシックバレエ① 吉川・草野
- 17:30～18:30 ジュニアクラシックバレエ② 吉川・草野
- 18:50～19:10 背すじピン ★ 定員制（25名）
- 19:20～20:05 シェイプジョグ 池田
- 20:30～21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】

プール
- 11:00～11:45 水中W＆アクア 津久浦
- 12:00～12:45 月替り平山 ★ 滑らかバタフライ
- 12:50～13:35 水泳中級 平山
- 14:30～15:15 腰痛らくらく体操 高橋
- 20:30～21:40 トライアスロンSWサークル

ジム
- 13:00～13:20 ストレッチ★
- 18:10～18:30 ストレッチ★

土

スタジオ
- 10:00～11:00 アンティグラビティ【有料・定員15名】
- 11:30～12:30 パワーヨーガ 西田
- 12:45～13:15 入門太極拳 ゆうこ ★
- 13:20～14:20 太極拳 ゆうこ
- 14:30～15:00 リズムEX ★
- 15:05～16:05 社交ダンス のりこ
- 17:00～18:00 アンティグラビティ【有料・定員15名】
- 18:20～19:20 クラッシックバレエ初級 吉川 ★
- 19:30～20:00 ZUMBA ★
- 20:10～21:10 ボディコンバット60 秋野

10/6　池田
/13　池田
/20　越川

プール
- 13:30～14:15 アクア45 高橋

ジム
- 12:10～12:30 コアトレ★
- 19:05～19:20 筋膜リリース ★ 定員制（8名）

日

日曜日は10:00オープン

スタジオ
- 10:20～11:35 健康ヨーガ 岩立 ★
- 11:45～12:30 ボディコンバット45 丹波 ★
- 12:40～13:25 週替りレッスン ★
- 13:35～14:20 ステップ初級45 週替り ★
- 14:30～15:30 クラッシックバレエ初級 吉川 ★
- 15:45～16:45 週替りレッスン ★

10/7　西田（エアロ中級）
/14　五十嵐（シェイプエアロ）
/21　越川（ZUMBA）
/28　池田（ZUMBA）

10/7　西田
/14　五十嵐
/21　越川

10/7　武内
/14　橋本
/21　高橋（アクアズンバ）

アンティグラビティ月2回のみ実施

10/7　AG:有料　ファン1（HIDEMI）
/14　リラックスヨーガ（櫻井）
/21　リラックスヨーガ（渡辺）
/28　AG:有料　ファン1（AKI）

プール
- 14:00～14:20 ストレッチ★
- 14:30～15:15 アクア45 週替り ★

ジム

18:00閉館

【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

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下さい。

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。

22:00閉館

★⇒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
2018.9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