

月	火	水	木	金	土	日															
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
10:00 ZUMBA 鈴木★		10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 アンティグラビティ【有料】	←9:20~10:20 【定員15名】		10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 アンティグラビティ【有料・定員15名】			10:00~10:20 アンティグラビティ【有料・定員15名】			10:00
11:00 エアロ中級60 根本★	11:00~11:45 アクア45 武内★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 ストレッチ★	11:00
12:00 入門HIP HOP TAKEHIKO★	12:05~12:50 水泳初級 平山★	12:15~13:00 水泳初級 平山★	12:15~13:00 水泳初級 平山★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:15~13:00 水泳初級 小出★	12:00
13:00 健康体操 鈴木★	13:30~14:20 水泳中級 平山★	13:00~13:20 ストレッチ★	13:00~13:20 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:30~13:50 ストレッチ★	13:00
14:00 リラックス ヨーガ 西田★	14:30~15:30 リラックス ヨーガ 西田★	14:00~14:45 リズム体操 外山★	14:00~14:45 リズム体操 外山★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤★	14:00
15:00 ジュニア体操 ① 山口・宮内	15:00~15:30 背すじピン	15:00~15:30 背すじピン	15:00~15:30 背すじピン	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00~15:45 機能改善 ウォーキング 武内★	15:00
16:00 ジュニア体操 ② 山口	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00 アンティグラビティ 月2回のみ実施	16:00
17:00 ジュニア体操 ③ 山口	17:00~18:00 ジュニア体操 ③ 山口	17:30~18:30 ジュニアダンス TAKEHIKO	17:30~18:30 ジュニアダンス TAKEHIKO	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	17:00
18:00 ベリーシェイプ 青木★	18:30~19:20 ベリーシェイプ 青木★	18:00~18:20 ストレッチ★	18:00~18:20 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:00
19:00 骨盤体操 櫻井★	19:30~20:15 骨盤体操 櫻井★	19:00~20:00 入門HIP HOP TAKEHIKO	19:00~20:00 入門HIP HOP TAKEHIKO	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:30~19:40 パンテクニク	19:00
20:00 パワーヨーガ 櫻井★	20:10~21:10 水泳中級 平柳	20:00~20:45 水中W&T 津久浦★	20:00~20:45 水中W&T 津久浦★	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:00
21:00 ZUMBA 池田★	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	20:30~21:30 水泳中級 平山	21:00
22:00 ZUMBA 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	20:40~21:30 マットピラティス (スモールボール) 池田★	22:00

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。

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。

【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  
2018.11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


NYで話題の  
プログラム!

# AntiGravity®Fitness ハンモックを使用した反重力フィットネス

【2018.12月】



関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。身体を逆さまにし自重と重力を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧迫を軽減することができるため、長年の腰痛が緩和されるなど内蔵器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
★F1 15:50~16:50 HIDEMI		★F1 9:20~10:20 IKE	OP 12:40~13:40 AKI		OP 20:30~21:30 IKE	AY 10:00~11:00 HIDEMI  Sfit 17:00~18:00 IKE
9	10	11	12	13	14	15
OP 15:50~16:50 IKE		Sfit 9:20~10:20 IKE	★F1 12:40~13:40 AKI		Sfit 20:30~21:30 IKE	AY 10:00~11:00 HIDEMI  RY 17:00~18:00 AKI
16	17	18	19	20	21	22
休館日		★F1 9:20~10:20 AKI	OP 12:40~13:40 AKI		★F1 20:30~21:30 IKE	OP 10:00~11:00 HIDEMI  AY 17:00~18:00 HIDEMI
23	24	25	26	27	28	29
		OP 9:20~10:20 IKE	★RY 12:40~13:40 AKI		Sfit 20:30~21:30 IKE	AY 10:00~11:00 HIDEMI  OP 17:00~18:00 IKE
30	31					
休館日: 12/1・16 冬季休館日: 12/30・31・1/1・2・3(5日間)						

「重力」との関わり方を提案するメソッドです。

重力に逆らわず受け入れることで、いつもは負担に感じている重力も体に様々な嬉しい効果をもたらしてくれます。

クリストファー・ハリソン氏がNYで生み出した反重力フィットネス、

レベル毎に別れた豊富なクラスを是非お楽しみ下さい



料金	クラス名(レベル)	クラス内容・説明
メンバー: 1,500円+税 ビジター: 2,500円+税 初回体験料: 1,000円+税 フロントまたはお電話でご予約下さい。	<b>初めての方対象:</b> <b>★F1 ファン1</b> (基本・初級クラス)	ハンモックに慣れる為の基礎クラス。ハンモックと慣れ楽しんで頂く為に原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な働きや効能を体験できます。
	OP オープン (応用・中級クラス)	ファン1をベースに屈曲や逆転、バランスなどチャレンジポーズもハンモックを使うことでやり易くなります。(※ファン1を受けられた方がご参加いただけます)
	RY リストラティブヨガ (どなたでも)	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。(ゆれが苦手な方、どなたでも参加できるクラスです)
	AY エアリアルヨガ (上級クラス)	地上では難しいポーズも、ハンモックのサポートを用いることで正しいポジションを見つけ、より呼吸や身体にフォーカスし易くなります。(※ファン1、オープンを受けられた方がご参加いただけます)
	Sfit サスペンションフィットネス (上級クラス)	軽快な音楽と共に、楽しくトレーニングをする一番運動量の多いクラスです。身体を鍛えたい方、引き締めたい方、ストレス解消したい方におススメ!! (※ファン1、オープンを受けられた方がご参加いただけます)

※クラスの選択方法は、ファン1⇒オープン⇒上級クラスの段階順で参加をお願い致します。

**SD fitness**

0479-22-8181