SDフィットネス 銚子店

2026年 11月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！

☎ 0479-22-8181

	月 スタジオ	MONDAY プール	MONDAY ジム	火 スタジオ	TUESDAY プール	TUESDAY ジム	水 スタジオ	WEDNESDAY プール	WEDNESDAY ジム	木 スタジオ	THURSDAY プール	THURSDAY ジム	金	土 スタジオ	SATURDAY プール	SATURDAY ジム	日 スタジオ	SUNDAY プール	SUNDAY ジム
9	※11月23(月)は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります			※11月3(火)は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります															
10	10:00～10:45 ZUMBA 鈴木		9:30～9:35 ラジオ体操 10:30～10:50 ストレッチ	9:40～10:40 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐		9:30～9:35 ラジオ体操	10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬	（↓ウォーキング＆トレーニング） 10:30～11:00 W&T/伊藤	9:30～9:35 ラジオ体操 10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立		9:30～9:35 ラジオ体操
11	11:15～11:45 BODY COMBAT 30/﨑村	11:00～11:45 アクア45 伊藤		11:00～11:45 シェイプエアロ 池田	11:40～12:10 水中散歩/小出	11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55 ZUMBA SATOMI	11:40～12:10 水中健康体操 小出	11:00～11:20 ストレッチ		11:15～11:45 アクア30/加瀬			11:20～12:05 パワーヨガ 西田			11:15～12:00 週替り ※バンプのみ11:25～	11/1. 29 マットピラティス 池田 /8.22 BODY PUMP NATSUKO /15 背骨改善 武内	
12		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI	12:15～13:00 水泳初級 小出		12:30～13:30 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	12:15～13:00 4泳法入門 小出		12:20～13:05 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代				12:45～13:30 太極拳 ゆうこ		12:10～12:30 ストレッチ	12:15～13:00 週替り	11/1 シェイプエアロ 池田 /8.22 BODY COMBAT NATSUKO /15 ビギナーエアロ 武内 /29 ZUMBA 池田	
13	13:00～13:45 健康体操 鈴木			13:15～14:00 健康体操 武内						13:30～14:15 骨盤体操 加瀬					13:30～14:15 アクア45 高橋		13:15～14:00 ビギナーステップ 西田		
14	14:05～14:50 リラックスヨガ 西田				14:20～15:05 機能改善 ウォーキング 武内		14:00～14:45 竹ふみ＆ヨガ 近藤			14:40～15:25 週替り入門	11/5.19 太極拳 /12.26 ハワイアンフラ			14:00～14:45 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川			14:30～15:15 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川	14:15～14:45 アクア30/週替り 11/1. 22 高橋 /8.29 池田 /15 武内	
15	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員		15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操		15:00～15:45 クラッシックバレエ 吉川		15:30～15:35 ラジオ体操	15:45～16:45 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		15:30～15:35 ラジオ体操
16														16:15～17:00 HIP HOP TAKEHIKO					
17	17:00～18:00 ジュニア体操 【登録クラス】 山口		17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ							
18				定員：25名															
19	18:50～19:35 コンディショニングヨガ 近藤			18:30～19:00 ストレッチポール TAKEHIKO			18:30～19:15 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川			18:30～19:00 ストレッチ									
20	20:00～21:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	20:00～21:00 トライアスロン サークル		19:15～20:00 HIP HOP（基礎） TAKEHIKO	19:50～20:35 ウォーキング＆トレーニング 伊藤		19:35～20:20 週替りレッスン NATSUKO	19:45～20:30 アクア45 伊藤		19:15～20:00 ZUMBA 池田		20:00～21:00 スイムサークル								
21				20:15～21:00 ビギナーステップ 池田			11/4. 18 BODYPUMP45 11/11. 25 BODYCOMBAT			20:15～21:00 マットピラティス 池田									
22																			
	22：00閉館			祝日は18：30閉館									休館日	18：30閉館					

会員様同士でスイムを楽しむコースをサークル専用に確保します。

- ・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
- ・・・アクティブクラス / ☺・・・今月のおすすめクラス / ¥・・・有料プログラム

※祝日は営業時間とプログラムが変更になります

⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】

15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。

※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。

【各クラス定員数のご案内】

【スタジオ】

・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンプ28名 / バランスボール27名

【プール】

・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上

【ジム】

・定員12名

2026年11月　AntiGrabity®Fitness ハンモックプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:45～16:45	20:00～21:00	9:40～10:30	12:30～13:30			10:00～11:00
1	2	3	4	5	6	7
☆FunB (基礎･初級) IKE	pilates AKI	GoGoハンモック Time IKE ①9:30～(30)背骨編 ②10:10～(30)筋トレ編 ￥550/予約/定員各10名	☆FunB (基礎･初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
8	9	10	11	12	13	14
OP HIDEMI	☆RY AKI	IKEMix IKE	pilates AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
15	16	17	18	19	20	21
☆RY AKI	OP IKE	pilates IKE	☆RY AKI		休館日	☆FunB (基礎･初級) HIDEMI
22	23	24	25	26	27	28
Aerography IKE	GoGoハンモック Time　IKE ③15:15～(30)背骨編 ④16:00～(30)筋トレ編 ￥550/予約/定員各10名	Aerography IKE	AKIMix AKI		休館日	休講
29	30	1	2	3	4	5
AY1 HIDEMI	☆RY AKI	10th anniversary☆ おかげさまで10周年☆ありがとう御座います☆ これからもアンティグラビティフィットネスで 美と健康と癒しと楽しさをお届けいたします				
6	7	メモ				
Go!Go!ハンモックTIME！　予約受付中！ お得に楽しくチャレンジしよう♪ 初めての方もそうでない方も何回でもご参加いただけます！ 各クラス参加費：550円(税込)			《ご利用に際して》 ☆定員：各クラス10名様まで ☆マスクの着用はお客様判断でご参加ください ☆キャンセルの際は必ず事前のお電話をお願いいたします 0479-22-8181			

料金	クラス名（レベル）	クラス内容･説明
※完全予約制 フロント又は お電話で！ メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円	初めての方対象：（基礎･初級クラス） ☆FunB　ファンベーシック	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。
	☆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、どなたでも参加可能）
	ＯＰ　オープン （応用･中級クラス）	FunB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。（※FunBを受けられた方がご参加可能）
	ＡＹ１　エアリアルヨガ１ （上級クラス）	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。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	ＡＹMix　エアリアルミックス （上級クラス）	AY1とAY2の動きを組み合わせて行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせて行います。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	AKI ＭＩＸ　アキミックス （応用･中級クラス：OP.RY.Sfit）	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	ＩＫＥ ＭＩＸ　イケミックス （応用･中級クラス：OP.AY.Sfit）	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	Ａｅｒｏｇｒａｐｈｙ エアログラフィー（応用･中級クラス）	Aero（空中）Graphy(コリオグラフィー）－振付でアンティグラビティの魅力の1つパフォーマンス要素の最も多い空中でハンモックと踊るクラスです

※クラスの選択方法は、FunB⇒OP⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。

SDフィットネス銚子店

SDフィットネス 銚子店

2026年 12月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！

☎ 0479-22-8181

	月 スタジオ	MONDAY プール	MONDAY ジム	火 スタジオ	TUESDAY プール	TUESDAY ジム	水 スタジオ	WEDNESDAY プール	WEDNESDAY ジム	木 スタジオ	THURSDAY プール	THURSDAY ジム	金	土 スタジオ	SATURDAY プール	SATURDAY ジム	日 スタジオ	SUNDAY プール	SUNDAY ジム
9																			
10	10:00～10:45 ZUMBA 鈴木		9:30～9:35 ラジオ体操	9:40～10:40 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐		9:30～9:35 ラジオ体操	10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬	（↓ウォーキング＆トレーニング） 10:30～11:00 W＆T/伊藤	9:30～9:35 ラジオ体操	10:00～11:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立		9:30～9:35 ラジオ体操
11	11:15～11:45 BODY COMBAT 30/﨑村	11:00～11:45 アクア45 伊藤		11:00～11:45 シェイプエアロ 池田	11:40～12:10 水中散歩/小出	11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55 ZUMBA SATOMI	11:40～12:10 水中健康体操 小出	11:00～11:20 ストレッチ		11:15～11:45 アクア30/加瀬			11:20～12:05 パワーヨガ 西田			11:15～12:00 週替り ※バンプのみ11:25～	12/6. 13 BODY PUMP NATSUKO /20.27 マットピラティス 池田	
12		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス SATOMI	12:15～13:00 水泳初級 小出		12:30～13:30 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	12:15～13:00 4泳法入門 小出		12:20～13:05 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代						12:15～13:00 週替り	12 /6.13 BODY COMBAT NATSUKO /20 シェイプエアロ 池田 /27 ZUMBA 池田	
13	13:00～13:45 健康体操 鈴木			13:15～14:00 健康体操 武内										12:45～13:30 太極拳 ゆうこ		13:00～13:20 ストレッチ			
14	14:05～14:50 リラックスヨガ 西田				14:20～15:05 機能改善ウォーキング 武内		14:00～14:45 竹ふみ＆ヨガ 近藤			13:30～14:15 骨盤体操 加瀬				14:00～14:45 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川	13:30～14:15 アクア45 高橋		13:15～14:00 ビギナーステップ 西田		
15										14:40～15:25 週替り入門	12/3. 17 太極拳 /10. 24 ハワイアンフラ			15:00～15:45 クラッシックバレエ 吉川			14:30～15:15 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川	14:15～14:45 アクア30/ 週替り 12/6. 13 高橋 /20. 27 池田	
16	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員		15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操				15:30～15:35 ラジオ体操	15:45～16:45 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		15:30～15:35 ラジオ体操
17	17:00～18:00 ジュニア体操 【登録クラス】 山口		17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ		16:15～17:00 HIP HOP TAKEHIKO					
18				定員：25名															
19	18:50～19:35 コンディショニングヨガ 近藤			18:30～19:00 ストレッチポール TAKEHIKO			18:30～19:15 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川			18:30～19:00 ストレッチ									
20	20:00～21:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	19:50～20:35 ウォーキング＆トレーニング 伊藤		19:15～20:00 HIP HOP（基礎） TAKEHIKO	20:00～21:00 トライアスロンサークル		19:35～20:20 週替りレッスン NATSUKO 12/2. 9 BODYPUMP45 12/16.23 BODYCOMBAT45	19:45～20:30 アクア45 伊藤		19:15～20:00 ZUMBA 池田	20:00～21:00 スイムサークル								
21				20:15～21:00 週替り 池田 12/1. 8 シェイプエアロ /15. 22 ビギナーステップ						20:15～21:00 マットピラティス 池田									
22																			

会員様同士でスイムを楽しむコースをサークル専用に確保します。

休館日

22：00閉館　　祝日は18：30閉館

18：30閉館

🔰・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
🔥・・・アクティブクラス / ☺・・・今月のおすすめクラス / ¥・・・有料プログラム
※祝日は営業時間とプログラムが変更になります
⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。
※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。

【各クラス定員数のご案内】
【スタジオ】
・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンプ28名 / バランスボール27名
【プール】
・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上
【ジム】
・定員12名

2026年12月　AntiGrabity®Fitness ハンモックプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:45～16:45	20:00～21:00	9:40～10:30	12:30～13:30			10:00～11:00
29	30	1	2	3	4	5
		☆FunB (基礎･初級) IKE	OP AKI		休館日	AY1 HIDEMI
6	7	8	9	10	11	12
OP HIDEMI	OP IKE	IKEMix IKE	☆RY AKI		休館日	☆FunB (基礎･初級) HIDEMI
13	14	15	16	17	18	19
☆RY AKI	☆RY AKI	Aerography IKE	☆FunB (基礎･初級) AKI		休館日	HIDEMix HIDEMI
20	21	22	23	24	25	26
Aerography IKE	☆FunB (基礎･初級) IKE	pilates IKE	AKIMix AKI		休館日	休講
27	28	29	30	31	1	2
☆FunB (基礎･初級) HIDEMI	☆RY AKI	休講	冬季休館日 2026.12/30.31.2027.1/1.2.3			

3 **10th anniversary☆**

おかげさまで10周年☆ありがとう御座います☆
これからもアンティグラビティフィットネスで
美と健康と癒しと楽しさをお届けいたします

4

メモ

ANTI GRAVITY FITNESS

《ご利用に際して》
☆定員：各クラス10名様まで
☆キャンセルの際は必ず事前のお電話をお願いいたします
0479-22-8181
☆リピート割回数券は、終了前までに購入条件で適用となります

料金	クラス名（レベル）	クラス内容・説明
※完全予約制 **フロント又は** **お電話で！** メンバー 1,650円 ビジター： 2,750円 初回体験料： 1,100円	**初めての方対象：（基礎･初級クラス）** **☆FunB　ファンベーシック**	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。
	☆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、どなたでも参加可能）
	ＯＰ　オープン **（応用･中級クラス）**	FunB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。（※FunBを受けられた方がご参加可能）
	ＡＹ１　エアリアルヨガ１ **（上級クラス）**	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。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	ＡＹMix　エアリアルミックス **（上級クラス）**	AY1とAY2の動きを組み合わせて行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせて行います。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	ＡＫＩ　ＭＩＸ　アキミックス **（応用･中級クラス：OP.RY.Sfit）**	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	ＩＫＥ　ＭＩＸ　イケミックス **（応用･中級クラス：OP.AY.Sfit）**	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	Ａｅｒｏｇｒａｐｈｙ **エアログラフィー（応用･中級クラス）**	Aero（空中）Graphy(コリオグラフィー）－振付でアンティグラビティの魅力の1つパフォーマンス要素の最も多い空中でハンモックと踊るクラスです

※クラスの選択方法は、FunB⇒OP⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。

SDフィットネス 銚子店