SDフィットネス 旭店

2026年 4月 レッスンスケジュール

LINE登録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。
登録はQRコードを読み込んで、 友達登録ボタンを押しトーク画面に「スタジオ」と送信してください！
「スタジオ情報配信希望」を選択頂くと、スタジオの情報が配信されます！

月 MONDAY

スタジオ	マルチスペース	プール
月～金 10：05～10：15 ラジオ体操		
10:30～11:15 コンビネーションステップ 及川★		10:30～11:00 アクアZUMBA 渡辺★
11:35～12:20 ウェーブリング 及川 【定員：40名】		11:15～12:15 水泳初級 高橋
12:45～13:30 ベーシックヨガ 越川	13:00～13:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	12:30～13:30 ベビースイミング
17:00～18:00 ジュニアバレエ 4歳～ 中井		ジュニアスイミング
18:30～19:15 クラッシックバレエ 中井	18:30～18:50 ストレッチ20	
19:30～20:00 BODY PUMP30 NATSUKO	19:00～19:20 ストレッチ＆コンディショニング/菅澤 / 19:30～20:00 TRXスタート ¥/予約/菅澤	19:30～20:30 FUNスイム サークル 高橋
20:20～21:05 HIP HOP cady★	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO	

火 TUESDAY

スタジオ	マルチスペース	プール
10:30～11:15 ボール体操 小川		10:30～11:30 水泳中級 高橋
11:35～12:05 スタートエアロ 小川★		11:40～12:40 水泳上級 高橋
12:40～13:10 たけふみ＆ヨガ 近藤		12:50～13:20 水中ウォーキング 渡辺
13:30～14:15 リラックスヨガ 近藤		13:30～14:00 水泳入門 渡辺 / 14:10～14:55 クロール基礎 渡辺
		ジュニアスイミング
19:15～20:00 ベーシックヨガ 柴田	19:00～19:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	19:15～20:15 水泳中級 平山
20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★		20:20～21:00 水泳初級 平山

水 WEDNESDAY

※4月29日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります

スタジオ	マルチスペース	プール
10:30～11:00 ビギナーエアロ 越川★		10:30～11:00 水中健康体操 渡辺
11:20～11:50 ZUMBA 池田★	11:30～11:50 ストレッチ20	11:15～12:15 ベビースイミング
12:10～12:55 マットピラティス 池田		
13:15～14:00 太極拳 ゆうこ		13:15～13:45 アクア/渡辺★
14:20～14:50 ストレッチポール 池田		
	15:10～15:30 ストレッチ＆コンディショニング/菅澤	
4/1. 8 KAORI ストレッチ＆ダンス40 / 4/15.22 池田 ビギナーステップ 30		ジュニアスイミング
18:30～19:10 週替り レッスン		
19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★		19:30～20:00 アクア/池田★
20:30～21:15 マットピラティス（基礎） 加瀬		20:00～21:00 トライアスロン サークル

木 休館日

金 FRIDAY

スタジオ	マルチスペース	プール
ラジオ体操		
10:30～11:15 マットピラティス KAORI	※第2.3.4週目の 10:30～12:00 13:00～14:30 マルチスペースレンタルがございます。フリーでの使用ができませんので予めご了承ください	10:30～11:00 水中ウォーキング 渡辺
11:35～12:20 ビギナーステップ 鈴木(治)★		11:15～12:00 月替り 渡辺 (平泳ぎ)
13:00～13:30 フレックスクッション 渡辺		12:45～13:15 アクア/伊藤★
14:00～14:30 からだリセット 高橋		
14:55～15:25 ハワイアンフラ基礎 ヴェナウラサチコ		
15:35～16:20 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ		
16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ cady		ジュニアスイミング
17:55～18:55 ジュニアダンス② 小学3.4年～中学生 cady	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐	
19:10～19:55 マットピラティス 五十嵐		19:15～20:00 水中ウォーキング＆クロール基礎 高橋
20:15～21:00 ZUMBA 越川★		20:10～21:00 水泳中級 高橋

土 SATURDAY

スタジオ	マルチスペース	プール
10:30～11:15 ベーシックヨガ 近藤	11:00～11:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	ジュニアスイミング
11:35～12:20 BODY COMBAT45 﨑村★	12：00～12：30 TRXアドバンス ¥/予約/天野	
13:00～14:00 ジュニアダンス① 4歳～ KAZU		12:45～13:15 アクア/渡辺★ / 13:30～14:00 水中ウォーキング 高橋
14:10～15:10 ジュニアダンス② 小学3.4年～中学生 KAZU		
	15:15～15:35 ストレッチ＆コンディショニング/菅澤 / 16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	ジュニアスイミング
16:15～17:00 リラックスヨガ 小川		
17:20～17:50 ビギナーエアロ 小川★		
18:30～19:45 ジュニア空手		18:30～20:00 ジュニアトライアスロン / 18:45～19：30 月替り 高橋 (背泳ぎ)

日 SUNDAY

スタジオ	マルチスペース	プール
10:30～11:15 ZUMBA 鈴木★	10:30～11:00 骨盤体操 小川	ジュニアスイミング
11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川		
12:40～13：25 ボディメイク CoCo		
13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当：CoCo ¥/予約/定員	※ 4/5 14:00～(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員	
15:10～15:55 週替り レッスン		15:00～17:00 わくわくプール ¥/予約/定員
16:15～17:00 BODY COMBAT45 﨑村★		
17:20～18:05 パワーヨガ 小川		

【週替りレッスン】
4/5 有料レッスン実施の為休講
/12 BODY PUMP45 NATSUKO
/19 ボディコンディショニング 越川
/26 BODY PUMP45 NATSUKO

⇒ 変更箇所

20:00閉館

21:00閉館
（スタジオ19:30/プール20:00/ジムエリア20:30終了）

平日22:30閉館（スタジオ21:00/プール21:30/ジムエリア22:00終了）

日曜、祝日は20：00閉館（スタジオ18:30/プール19:00/ジムエリアは19:30終了）

スピードトレーニング、持久泳を中心とした泳力アップコースです。泳法指導は行いませんので予めご了承ください。

初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス
★アクティブに動くクラス
¥ TRX有料プログラム予約制 定員7名

定員数のご案内 ※フィットネス産業協会の指針に基づく。備品は数に限りがございますのでご了承ください。
【スタジオ：55名（マットクラス含む）**】**
※ステップ・ボディパンプ**40名**、バランスボール**45名**、ストレッチポール**38名**
【マルチスペース：すべてのクラス**24名】**
スタジオレッスンに参加される方は15分前から番号順にお並び下さい。定員を超えた場合は抽選となります。
【プール】アクア**50名** 人数によりコース変動