

# S Dフィットネス365桑名星川店 スタジオスケジュール

2026年6月

お問い合わせ：0594-33-1071

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO	STUDIO	LesMills	HOT STUDIO
10:00				9:35~10:20 美尻&美脚 トレーニング(有料) 西脇														
10:30	10:30~11:15 ビギナーステップ 湯浅		10:30~11:15 ベーシックヨガ 水谷(陽)		10:30~11:00 レズミルズダンス バーチャル	10:30~11:15 リラックスヨガ 村上	10:30~11:00 太極拳 清田	10:20~10:50 ボディコンバット 千葉	10:15~11:00 ホット ボディバランス Flexibility 慶田	10:30~11:15 ZUMBA® 辻		10:30~11:15 ボディメイク 西脇	10:45~11:30 ビギナーエアロ 水谷か					10:30~11:15 整うヨガ 1/3/5週 佐波
11:00		11:25~12:10 ボディパンプ 千葉	<b>週替わり</b>	11:10~11:40 健康体操(チェアヨガ) 及川				11:15~12:00 ボディパンプ 篠田				11:00~11:30 ボディパンプ バーチャル		11:00~11:45 ボディコンバット 千葉	11:00~11:45 ベーシックヨガ 第1/第3/第5週 横山 第2/第4週 伊藤		11:00~11:45 ボディコンバット ゆかり	
11:30	11:45~12:15 ビギナーエアロ 加藤		11:45~12:30 パワーヨガ 22日 水谷(陽)	12:00~12:30 パーソナル(有料) 及川	12:00~12:45 ボディバランス ※Flexibility ゆかり		11:30~12:15 スタートエアロ 清田		11:30~12:15 ホットピラティス 慶田	11:45~12:30 デトックスヨガ 伊藤寿								
12:00													12:00~12:45 ZUMBA® 水谷か			12:15~13:00 ボディパンプ 千葉		12:10~12:40 GRIT(有料)篠田
12:30	12:45~13:30 バレトン 加藤	12:40~13:10 ボディコンバット ゆかり	12:30~13:15 リラックスヨガ 1/29日 川部 8日 村上	13:00~13:45 姿勢改善トレーニング 及川			12:45~13:30 ZUMBA® 水谷美											12:15~13:00 ベーシックヨガ 1/3/5週 佐波 2/4週 川部
13:00			13:15~14:00 リラックスヨガ 15日 横山		13:05~13:50 ボディコンバット ゆかり	13:15~14:00 コンディショニングヨガ 伊藤				13:00~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 堀木	13:05~13:50 ボディアタック 慶田	13:15~14:00 デトックスヨガ 伊藤	13:15~14:00 ベーシックヨガ 佐野				13:00~13:45 ベーシックヨガ 第1/第3/第5週 三輪	13:00~13:45 ボディパンプ 篠田
13:30														13:30~14:15 ボディコンバット ゆかり			13:30~14:15 第2/第4週 ZUMBA® 慶田	<b>CHANGE!</b>
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 水谷か			14:15~15:00 シェイプエアロ 及川			14:00~14:45 クラシックバレエ 山崎		14:00~14:45 ベーシックヨガ 村上	14:15~15:00 シェイプエアロ 堀木	14:20~15:05 ボディバランス ※Strength 慶田							14:00~14:45 コンディショニングヨガ 第2/第4週 横山
14:30																		
15:00	15:15~16:00 コンディショニングヨガ 佐野	14:55~15:40 ボディバランス バーチャル			15:15~16:00 ボディコンバット バーチャル			15:15~16:00 ボディパンプ バーチャル						14:45~15:30 ボディアタック バーチャル				15:15~16:00 ボディバランス ※Strength 慶田
15:30				15:20~16:20 亜矢子☆倶楽部 チーム/パーソナル (有料)							15:25~16:10 ボディアタック バーチャル						15:45~16:30 ボディメイク 慶田 第2/第4週	
16:00																		
16:30				16:30~18:00 パーソナル (有料) 及川													16:30~17:15 月変わり バーチャル45	16:30~17:30 ホット ボディバランス Flexibility 慶田
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30		18:15~18:45 レズミルズダンス バーチャル			18:15~18:45 ボディアタック バーチャル													
19:00						19:00~19:30 腸活ヨガ 及川						19:00~19:45 バレトン 加藤						
19:30	19:15~20:00 ファンクショナル ローラーピラティス 堀木	19:25~20:10 ボディバランス ※Strength 慶田	19:10~19:40 リラックスヨガ 伊藤		19:30~20:15 ボディパンプ ゆかり			19:15~20:00 ボディアタック 篠田	19:10~19:40 リラックスヨガ 村上	19:20~20:05 リラックスヨガ 横山	19:25~20:10 ボディパンプ 千葉							
20:00				19:45~20:30 ZUMBA® 水谷か		20:00~20:45 ボディメイク 及川	20:10~20:55 DISCO WORLD 水谷(美)	20:20~21:05 ボディバランス ※Flexibility 篠田	20:10~20:55 ベーシックヨガ 川部									
20:30	20:20~21:05 シェイプエアロ 湯浅	20:30~21:15 ボディアタック 慶田	20:10~20:55 ベーシックヨガ 伊藤		20:40~21:10 ボディコンバット ゆかり							20:30~21:15 ボディコンバット 千葉	20:25~21:10 パワーヨガ 横山					
21:00				20:55~21:40 コンビネーション エアロ 慶田														
21:30																		
22:00																		

6月→ボディコンバット  
7月→レズミルズコア  
8月→ボディアタック