ＳＤフィットネス365桑名星川店　スタジオスケジュール　　2026年7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				10:20~10:50 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	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			10:30~11:15 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											11:00~11:30 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		11:25~12:10 ボディパンプ 千葉	週替わり	11:10~11:40 健康体操(チェアヨガ) 及川			11:30~12:15 スタートエアロ 清田	11:15~12:00 ボディパンプ 篠田	11:30~12:15 ホットピラティス 慶田						NEW!			
12:00	11:45~12:15 ビギナーエアロ 加藤		11:45~12:30 パワーヨガ 27日 水谷(陽)	定員22名 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 ゆりな					11:45~12:30 デトックスヨガ 伊藤寿			12:00~12:45 ZUMBA® 水谷か	12:15~13:00 ボディパンプ 千葉	12:30~13:15 ベーシックヨガ 第2/第4週 伊藤(庸)	12:15~13:00 ベーシックヨガ 1/3/5週 佐波 2/4週 川部	12:10~12:40 GRIT(有料)篠田	
12:30		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 6日 川部 13日 村上															
13:00	12:45~13:30 バレトン 加藤			13:00~13:45 姿勢改善トレーニング 及川	13:05~13:50 ボディコンバット ゆりな	13:15~14:00 コンディショニングヨガ 伊藤	12:45~13:30 ZUMBA® 水谷美			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			週替わり											13:30~14:15 ボディコンバット ゆりな		13:30~14:15 第2/第4週 ZUMBA® 慶田		
14:00	14:00~14:45 シェイプエアロ 水谷か		14:00~14:45 リラックスヨガ 20日 横山				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									14:00~14:45 コンディショニングヨガ 第2/第4週 横山
14:30				14:15~15:00 シェイプエアロ 及川						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			14:45~15:30 ボディアタック バーチャル		14:30~15:00 ボディメイク 慶田	14:10~14:55 ボディアタック 篠田	
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									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							
16:00																		
16:30				16:30~18:00 パーソナル (有料) 及川														16:30~17:30 ホット ボディバランス Flexibility 慶田
17:00														17:00~17:30 ボディパンプ バーチャル				
17:30																		
18:00		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			18:15~18:45 ボディコンバット バーチャル			18:15~18:45 ボディアタック バーチャル							
18:30																		
19:00	19:15~20:00 ファンクショナル ローラーピラティス 堀木		19:10~19:40 リラックスヨガ 伊藤			19:00~19:30 腸活ヨガ 及川		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	19:00~19:45 バレトン 加藤						
19:30		19:25~20:10 ボディバランス ※Strength 慶田		19:45~20:30 ZUMBA® 水谷か	19:30~20:15 ボディパンプ ゆりな													
20:00			20:10~20:55 ベーシックヨガ 伊藤			20:00~20:45 ボディメイク 及川	20:10~20:55 DISCO WORLD 水谷(美)											
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			20:40~21:10 ボディコンバット ゆりな			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		20:30~21:15 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				21:15~21:45 GRIT(有料)篠田		21:00~21:45 ZUMBA® 辻								
21:30																		
22:00																		