

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9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		11:25~12:10 ボディバンプ 千葉	週替わり	11:10~11:40 健康体操(チェアヨガ) 及川				11:15~12:00 ボディバンプ 篠田			11:00~11:30 ボディバンプ 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			11:45~12:30 パワーヨガ 28日 水谷(陽)	定員22名			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	11:45~12:15 ビギナーエアロ 加藤			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								12:00~12:45 ZUMBA® 水谷か				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 7日 川部 14日 村上												12:15~13:00 ボディバンプ 千葉	12:30~13:15 ベーシックヨガ 第2/第4週 伊藤(肅)	12:15~13:00 ベーシックヨガ 1/3/5週 佐波 2/4週 川部	
12:45~13:30							12:45~13:30											
13:00	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	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 ボディバンプ 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 21日 横山	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				14:30~15:00 ボディメイク 慶田	14:10~14:55 ボディアタック 篠田	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		14:55~15:40 ボディバランス 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	
15:15~16:00					15:15~16:00 ボディコンバット バーチャル			15:15~16:00 ボディバンプ バーチャル				15:25~16:10 ボディアタック バーチャル						
15:30	コンディショニングヨガ 佐野			15:20~16:20 亜矢子☆倶楽部 チーム/パーソナル (有料)														
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 ボディバンプ 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												CHANGE!						
19:00						19:00~19:30 腸活ヨガ 及川						19:10~19:55 リラックスヨガ 3/17日 佐波						
19:15~20:00		19:10~19:40 リラックスヨガ 伊藤						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 ボディバンプ 千葉							
19:30	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		19:45~20:30 ZUMBA® 水谷か	19:30~20:15 ボディバンプ ゆりな	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									
20:00			20:10~20:55 ベーシックヨガ 伊藤															
20:20~21:05		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					21:00~21:45 ZUMBA® 辻	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						
20:30	シェイプエアロ 湯浅			20:55~21:40 コンピネーション エアロ 慶田				21:15~21:45 GRIT(有料)篠田										
21:00																		
21:30																		
22:00																		