

|             | 月                     |                       |                       | 火                              |                        |     | 水                 |                |                    | 木                 |                      |     | 金                 |                  |     | 土                       |                     |     | 日         |          |                |                          |  |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------|-----|-------------------|----------------|--------------------|-------------------|----------------------|-----|-------------------|------------------|-----|-------------------------|---------------------|-----|-----------|----------|----------------|--------------------------|--|
|             | A studio              | B studio              | HOT                   | A studio                       | B studio               | HOT | A studio          | B studio       | HOT                | A studio          | B studio             | HOT | A studio          | B studio         | HOT | A studio                | B studio            | HOT | A studio  | B studio | HOT            |                          |  |
| 10:00       |                       |                       |                       |                                |                        |     |                   |                |                    |                   |                      |     |                   |                  |     |                         |                     |     |           |          |                |                          |  |
| 10:30~11:15 | エアロ&ピラティス体操 45 工藤     |                       |                       | Latin Express con Salsa* 50 工藤 | 健康香竹体操 山田              |     | フラエクササイズ I 60 佐々木 | 健康香竹体操 石井      | ホットヨガ 60 森 温度レベル☆☆ | ZUMBA STEP Tokico | 体調改善 コンディショニング 50 奈良 |     | ZUMBA Tokico      | 【有料】エアリアルヨガ60 鈴木 |     | コンピネーション エアロ 50 KATSUMI | ホットヨガ 60 高松 温度レベル☆☆ |     |           |          |                |                          |  |
| 11:00       |                       | 【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI | フローホットヨガ60 山田 温度レベル☆☆ |                                | ホットヨガ 60 大須賀 温度レベル☆☆   |     | 11:45~12:30       | 11:35~12:35    |                    | 11:30~12:15       | 11:35~12:05          |     | 11:30~12:15       | 11:30~12:15      |     | 11:40~12:25             | 11:30~12:15         |     | ヨガ 45 EMI |          | ポディコンバット 45 石井 | ホットヨガ 75 KATSUMI 温度レベル☆☆ |  |
| 11:35~12:25 | ZUMBA 工藤              |                       |                       | 11:35~12:20                    | ストレッチ&ピラティス 60 EMI     |     | ステップ初級 45 佐々木     | ルーシーダットン 60 藤原 |                    | マサラバングラ 45 Tokico | かんたんエアロ 30 奈良        |     | マサラバングラ 45 Tokico | かんたんエアロ 30 奈良    |     | ZUMBA KATSUMI           | ホットヨガ 60 山田 温度レベル☆☆ |     |           |          |                |                          |  |
| 12:00       |                       |                       |                       | 12:40~13:25                    | ポディコンバット 45 西根         |     |                   |                |                    |                   |                      |     |                   |                  |     | 12:00~12:45             |                     |     |           |          |                |                          |  |
| 12:40~13:40 | ユニバーサルヨガアース60 KATSUMI | RPM テック 30 石井         |                       | 12:45~13:30                    | ポディコンバット 45 KATSUMI    |     | 12:45~13:30       | 2:45~13:30     |                    | 12:30~12:45       | 12:50~13:35          |     | 12:30~13:15       | 12:30~13:15      |     | RPM 45 秋本               |                     |     |           |          |                |                          |  |
| 13:00       |                       |                       |                       | 13:45~14:45                    | ポディコンバット 45 KATSUMI    |     | 13:45~14:00       | 2:45~13:30     |                    | 13:00~14:00       |                      |     | 13:00~13:45       | 13:00~13:45      |     |                         |                     |     |           |          |                |                          |  |
| 14:00       | 14:00~14:45           |                       |                       | 14:00~15:00                    | ヨガ 60 森                |     | 14:05~14:35       | 2:45~13:30     |                    | 14:00~15:00       |                      |     | 14:05~14:35       | 14:05~14:35      |     | 14:05~15:05             | 14:00~15:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 14:45~15:45 |                       |                       |                       | 14:45~15:45                    | 【有料】エアリアルヨガ60 山田       |     | 4:05~14:35        | 2:45~13:30     |                    | 14:00~15:00       |                      |     | 4:05~14:35        | 4:05~14:35       |     | 14:05~15:05             | 14:00~15:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 15:00       |                       |                       |                       | 15:15~16:00                    | ホットヨガ 60 高松 温度レベル☆☆    |     | 15:15~16:30       | 2:45~13:30     |                    | 15:15~15:35       |                      |     | 15:15~15:35       | 15:15~15:35      |     | 15:25~16:25             | 15:00~16:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 16:00       |                       |                       |                       | 16:00~17:00                    | 【有料】エアリアルヨガ45 体験クラス 山田 |     | 16:00~17:00       | 2:45~13:30     |                    | 16:00~17:00       |                      |     | 16:00~17:00       | 16:00~17:00      |     | 16:40~16:55             | 15:00~16:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 17:00       |                       |                       |                       | 16:40~16:55                    | ホットヨガ 60 大須賀 温度レベル☆☆   |     | 17:00~18:00       | 2:45~13:30     |                    | 17:00~18:30       |                      |     | 17:00~18:30       | 17:00~18:30      |     | 7:00~17:30              | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 18:00       |                       |                       |                       | 17:00~18:00                    | ポディコンバット 60 伊藤         |     | 17:00~18:00       | 2:45~13:30     |                    | 18:30~19:30       |                      |     | 18:30~19:30       | 18:30~19:30      |     |                         | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 19:00       | 19:00~19:15           | 19:00~20:00           |                       | 19:00~19:45                    | エアロ初級 45 佐々木           |     | 19:00~19:45       | 2:45~13:30     |                    | 19:00~20:00       |                      |     | 19:00~20:00       | 19:00~20:00      |     | 19:30~19:50             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 19:15~19:35 | ストレッチ&ピラティス60 鈴木      |                       |                       | 19:15~19:35                    | おなかシェイプ スタッフ           |     | 19:45~20:45       | 2:45~13:30     |                    | 19:30~20:15       |                      |     | 19:30~20:15       | 19:30~20:15      |     | 19:30~19:50             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 19:30~20:45 | ホットヨガ 75 石川 温度レベル☆☆   |                       |                       | 19:30~20:45                    | ホットヨガ 60 石川 温度レベル☆☆    |     | 19:45~20:45       | 2:45~13:30     |                    | 20:00~21:00       |                      |     | 20:00~21:00       | 20:00~21:00      |     | 19:30~19:50             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 20:00       | 20:20~21:05           | 20:30~21:30           |                       | 20:00~21:00                    | パワーヨガ 60 KATSUMI       |     | 20:00~21:00       | 2:45~13:30     |                    | 20:30~21:15       |                      |     | 20:30~21:15       | 20:30~21:15      |     | 20:30~21:15             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 21:00       | 21:30~22:15           | 【有料】エアリアルヨガ60 KATSUMI |                       | 21:15~22:15                    | フラエクササイズ II 60 佐々木     |     | 21:20~22:05       | 2:45~13:30     |                    | 21:30~22:20       |                      |     | 21:30~22:20       | 21:30~22:20      |     | 21:20~22:05             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 22:00       |                       |                       |                       | 21:30~22:15                    | ポディコンバット 60 伊藤         |     | 21:30~22:20       | 2:45~13:30     |                    | 22:00~23:00       |                      |     | 22:00~23:00       | 22:00~23:00      |     | 22:00~23:00             | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |
| 23:00       |                       |                       |                       | 23:00閉館(22:30終了)               |                        |     | 23:00閉館(22:30終了)  | 2:45~13:30     |                    | 23:00閉館(22:30終了)  |                      |     | 23:00閉館(22:30終了)  | 23:00閉館(22:30終了) |     | 23:00閉館(22:30終了)        | 16:00~17:00         |     |           |          |                |                          |  |

19時閉館  
(ジムエリアは18:30終了)

LINE@ スタジオ代行案内、お得意な情報を配信



facebook  
SDフィットネスからのお知らせを更新中

【注】 諸事情によりプログラム、プログラム担当は予告なく代わることがあります。

このマークのプログラムは初めての方でも気軽に楽しめる内容です。(プログラムによっては若干難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで楽しみながら参加してください。)

HOTスタジオは、予約が必要になります。 ホットヨガ予約専用ダイヤル 018-884-0137

休館日は1日、16日となります。

黄色の枠は先月から内容変更や時間変更、担当者変更の箇所です。

SDフィットネス 秋田広面店  
秋田県秋田市広面字鍋沼12-1  
TEL.018-884-0136