

	月	火	水	木	金	土	日							
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
10:00														
	10:45～11:30	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:30		10:30～11:15	10:45～11:30	10:30～11:30	10:30～11:15	10:15～11:15 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 澤田 定員:10名	10:30～11:15	10:30～11:30		
11:00	レズミルズTONE45 藤本	バレエストレッチ & ウォーキング レイン・アリサ	ラテンエアロ45 永山	ZUMBA GOLD 今村	11:00～11:45	ポディケアエクササイズ 大友	ZUMBA 永山	ピラティスストレッチ &ウォーキング レイン・アリサ	コンビネーションエアロ ちばこ		ボディコンバット45 小野寺	コアシェイプ 大友	11:00～11:20 ボディバンプブテック20 横山	
	11:45～12:45	11:45～12:30	11:30～12:15	11:45～12:30	ボディコンバット45 小笠原	11:30～12:00 エアロ入門30 大友	11:45～12:30	11:45～12:30	11:30～12:15	11:30～12:30	11:30～12:15	11:45～12:30	11:35～12:05 ボディバンプ30 横山	
12:00	ステップ中級60 永山	エアロ入門45 大友	ステップ初級45 永山	ボルド・ブラ 今村	12:00～12:45	エアロ初級45 松野	エアロ中級45 永山	ヨガ 安藤	BAILA BAILA 永山	リンバストレッチ ダイエツト 多魅	ボディバンプ45 横山	エアロ入門45 大友		
		12:45～13:15	12:30～13:15	12:45～13:05 ストレッチボール STAFF		12:15～13:00 ポディメイク ウォーキング 寺島	12:45～13:30	12:45～13:05 ストレッチボール STAFF	12:30～13:15	12:45～13:05 お腹シェイプ STAFF	12:45～13:30	12:45～13:30	12:45～13:45	
13:00	13:00～14:00	ウェープリングストレッチ 大友	ダンスエクササイズ 多魅		13:00～13:45		13:30～14:30		13:45～14:45	13:45～14:45	13:45～14:45	13:40～14:40		
	シェイプアップ ベリーダンス 多魅	13:30～14:30	13:30～14:15	13:35～14:35	ZUMBA 松野	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 大友 定員:10名	13:50～14:20	13:45～14:45	13:45～14:45	13:45～14:45	13:40～14:40	13:45～14:30	14:00～14:45	14:15～15:15
14:00	14:15～15:00	リラクゼーションヨガ 相馬	ボディステップ45 藤本	シェイプアップヨガ 澤田	14:00～14:45		ステップ入門30 大友	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	リラクゼーションヨガ 相馬	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	14:00～14:45	コンディショニング ストレッチ 多魅	14:00～14:45	
	ボディバンプ45 横山				レズミルズTONE45 藤本		14:35～15:20				ダンス基礎 MYU		ジャズ入門 MYU	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 安藤 定員:10名
15:00		15:00～16:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 安藤 定員:10名	15:30～17:10				シェイプエアロ45 大友				15:00～15:45		15:00～15:45	
16:00			ジュニア体操								ジャズ入門 MYU		ジャズHIPHOP MYU	
17:00									16:50～17:50		16:00～17:00		16:00～16:45	
18:00									ジュニアバレエ		ジュニア空手		ボディコンバット45 小笠原	
19:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:20 お腹シェイプ STAFF	19:00～19:45		19:00～19:45	19:00～20:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名			19時までの開館 (ジムエリアは18:30終了)	
	ボディコンバット45 小野寺	ボルド・ブラ 福士	ZUMBA 永山	ポディケア・ リンバストレッチ 多魅	ボディステップ45 藤本		ステップ初級45 永山		BAILA BAILA 永山					
20:00	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～21:00	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:30～21:15			
	ZUMBA 松野	体幹トレーニング 福士	ダンスエクササイズ 多魅	コアシェイプ 大友	エアロ中級45 ちばこ	リラクゼーションヨガ 澤田	ボディバンプ45 横山		ボディコンバット45 小笠原		シェイプアップヨガ 澤田			
21:00		21:00～22:00 【有料※要予約】 エアリアルヨガ 体験専用レッスン 大友 定員:10名	21:00～21:45		21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～21:45	21:00～21:45		21時までの開館 (ジムエリアは20:30終了)		
			ボディバンプ45 小野寺		ZUMBA ちばこ	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 大友 定員:10名	ボディコンバット45 小笠原	【有料※要予約】 エアリアルヨガ入門 澤田 定員:10名	ボディステップ45 藤本					
22:00														
23:00	23:00閉館(22:30終了)													

[ 注 ]  
諸事情によりプログラム、  
担当は予告無く  
替わることがあります。

今月の休館日は  
1日、16日です。

※参加人数制限: ボディコンバット50名、ボディバンプ35名、ボディステップ40名、レズミルズTONE40名、ステップ40名、ラテンエアロ50名、ウェープリング20名、ZUMBA50名となります。

★マークは、整理券が必要となります。整理券は、フロント前で配布しております。配布時間: 星のレッスン 10:00～ 夜のレッスン 17:00～ ※1レッスンお一人様1枚まで

…初めての方でも安心して参加できます。 祝日の17時以降のレッスンは休講となります。

各プログラムの参加人数上限は安全管理のため50名までとなります。

スタジオレッスン開始後5分以降の入室、途中退場は他のお客様のご迷惑となる場合がある為、ご遠慮くださいますようお願い致します。

SDフィットネス青森浜田店  
青森市浜田3-1-1 ドリームタウンALLI C棟2階

TEL.017-762-3581

【注】  
諸事情によりプログラム、  
担当は予告無く  
替わることがあります。

今月の休館日は  
1日、16日です。