



レッスンプログラム スケジュール

旭店 2019年2月

月	火	水	木	金	土	日													
10:00	スタジオ ステップ 中～上級 及川	マルチスペース 上半身 木村	プール 10:30～11:00 アクアZUMBA 渡辺	スタジオ 10:30～11:30 パワーヨガ 櫻井	マルチスペース 10:45～11:30 バランスボール 増田	プール 10:30～11:30 中級スイム 佐久間	スタジオ 10:30～11:00 ポディステップ30 金井	マルチスペース 10:30～11:00 ウェーブストレッチ 嶋田	プール 10:30～11:00 水中健康体操 渡辺	スタジオ 10:30～11:30 シェイプ60 五十嵐	マルチスペース 10:30～11:15 バランスボール 増田	プール 10:30～11:00 水中ウォーキング 渡辺	スタジオ 10:30～11:30 エアロ中級60 根本	マルチスペース 11:00～11:30 TRX① 天野	プール ジュニア スイミング	スタジオ 10:30～11:20 ZUMBA 鈴木(治)	マルチスペース 10:40～11:10 骨盤体操 小川	プール ジュニア スイミング	10:00
11:00	11:45～12:15 ポディパン30 遠藤	11:40～12:25 ペリーシェイプ 青木	11:15～12:15 初級スイム 高橋一	11:50～12:20 ステップ(スタート) 増田	11:45～12:30 ペリーシェイプ 青木	11:40～12:40 上級スイム 佐久間	11:20～11:50 ポディパン30 吉田	11:20～11:50 ZUMBA 池田	11:15～12:15 ベビー スイミング	11:45～12:30 ステップエアロ 初級 鈴木(治)	11:30～12:00 エアロ(スタート) 増田	11:15～12:00 月替わり 渡辺	11:45～12:15 コンディショニング &ストレッチ 根本	11:45～12:15 TRXスタート 天野	11:15～12:15 ベビー スイミング	11:30～12:00 TRX① 青木	11:30～12:00 TRX① 青木	11:00	
12:00	12:30～13:15 ヨガ(スタート) 近藤	12:30～13:15 ヨガ(スタート) 近藤	12:30～13:30 上級スイム 高橋一	12:40～13:10 骨盤体操 櫻井	12:40～13:10 骨盤体操 櫻井	12:50～13:20 水中ウォーキング 渡辺	12:05～12:50 マットピラティス 池田	12:15～12:45 太極拳(スタート) ゆうこ	13:10～13:40 アクアエアロピクス 増田	13:00～13:30 フレックスクッション 渡辺	12:40～13:10 アクアエアロピクス 五十嵐	13:30～14:00 水中健康体操 増田	13:00～14:00 ジュニアダンス① 3歳～小学生未満 越川	13:30～14:00 水中ウォーキング 橋本	12:45～13:15 アクアエアロピクス 渡辺	12:30～13:15 ペリーシェイプ 青木	12:30～13:15 ペリーシェイプ 青木	12:00	
13:00	13:30～14:15 ストレッチボール 渡辺	14:00～14:30 アクアエアロピクス (スタート)橋本	14:00～14:30 アクアエアロピクス (スタート)橋本	13:30～14:30 健康ヨガ 近藤	14:45～15:30 定員制	14:10～14:55 クロール基礎 渡辺	14:15～14:45 ストレッチボール 渡辺	14:15～14:45 ストレッチボール 渡辺	14:00～14:30 クロール基礎 橋本	14:15～14:45 からだリセット 橋本	14:10～15:10 ロングスイム 佐久間	14:10～15:10 ロングスイム 佐久間	14:00～15:00 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA	14:00～14:20 ストレッチボール 天野	14:00～14:30 ボディステップ30 中村	14:45～15:45 ボディパン30 吉田	14:00～14:30 ボディステップ30 中村	14:00	
14:00	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:45～16:15 エアロ(スタート) 石毛	15:45～16:15 エアロ(スタート) 石毛	14:55～15:30 エアロ(スタート) 石毛	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	14:40～15:10 クロール呼吸 橋本	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:00～15:30 からだリセット 菅澤	15:15～15:35 菅澤 T10D	15:15～15:35 菅澤 T10D	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:00	16:00～16:30 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	16:00～16:30 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	16:00～16:30 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	16:00～17:00 ジュニアバレエ 3～6歳 中井	16:00～17:00 ジュニアバレエ 3～6歳 中井	17:00～18:00 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	17:00～18:00 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	17:00～18:00 ジュニアバレエ 小1～中学生 中井	16:45～17:45	16:45～17:45	16:45～17:45	16:45～17:45	16:15～17:15 リラックス ヨガ 小川	16:15～17:15 リラックス ヨガ 小川	16:00～16:15 ボディコンバット 45 鶴見	16:20～17:05 ボディコンバット 45 鶴見	16:00～16:15 ボディコンバット 45 鶴見	16:00	
16:00	17:30～18:30 クラシック バレエ 中井	17:30～18:30 クラシック バレエ 中井	17:30～18:30 クラシック バレエ 中井	18:45～19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:45～19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:30～19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:30～19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:30～19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	17:45～18:45 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA	17:45～18:45 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA	17:45～18:45 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA	17:45～18:45 ジュニアダンス② 小学生～中学生 JUNA	17:30～18:15 エアロピクス 初級 小川	17:25～18:15 ヴィンヤサヨガ 小川	17:25～18:15 ヴィンヤサヨガ 小川	17:25～18:15 ヴィンヤサヨガ 小川	17:00		
17:00	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	18:40～19:40 クラシック バレエ 中井	19:00～19:45 マットピラティス 五十嵐	19:00～19:45 マットピラティス 五十嵐	19:00～19:45 マットピラティス 五十嵐	19:00～19:45 マットピラティス 五十嵐	19:00～19:45 ジュニア空手	19:15～20:00 月替り クロール 高橋一	19:00～20:30 ジュニア トライアスロン コース利用 ※ご参加ご希望 の方は下記番号 にお問合せ 下さい。	19:00～20:30 ジュニア トライアスロン コース利用 ※ご参加ご希望 の方は下記番号 にお問合せ 下さい。	19:00		
18:00	19:30～20:00 からだリセット 岩淵	19:30～20:00 からだリセット 岩淵	19:30～20:00 からだリセット 岩淵	19:30～20:15 ボディステップ 45 中村	19:30～20:15 ボディステップ 45 中村	19:30～20:30 中級スイム 平山	19:30～20:30 中級スイム 平山	19:30～20:30 中級スイム 平山	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	19:55～20:25 ポディパン30 鶴見	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	18:00	
19:00	20:30～21:30 パワーヨガ 西田	20:30～21:30 パワーヨガ 西田	20:30～21:30 パワーヨガ 西田	20:35～21:05 エアロ(スタート) 金井	20:35～21:05 エアロ(スタート) 金井	20:45～21:30 かんばらない クロール 平山	20:45～21:30 かんばらない クロール 平山	20:45～21:30 かんばらない クロール 平山	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:40～20:55 ボディコンバット 45 鶴見	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	20:00閉館 (フィットネスエリアは19:30終了)	19:00	
20:00	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	20:50～21:20 ステップスタート 加瀬	20:50～21:20 ステップスタート 加瀬	20:50～21:20 ステップスタート 加瀬	20:50～21:20 ステップスタート 加瀬	21:00～22:00 コートサッカー サークル	21:00～22:00 コートサッカー サークル	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	20:00	
21:00	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～21:30 ボディコンバット30 吉田	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～22:00 ウォーリーボール サークル 鈴木(治)	21:00～21:30 ボディコンバット 45 鶴見	21:00～21:30 ボディコンバット 45 鶴見	21:00～21:30 ボディコンバット 45 鶴見	21:00～21:30 ボディコンバット 45 鶴見	21:00～22:00 コートサッカー サークル	21:00～22:00 コートサッカー サークル	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	21:00閉館 (フィットネスエリアは20:30終了)	21:00	
22:00																			22:00

休館日

このマークのプログラムは初めての方でも気軽楽しめる内容です。(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。)
時間が短いプログラムは初心者向けとなっております。

- ★レッスンに参加される際、スタート時間を厳守して頂きますようお願いいたします。開始後10分以降のご参加は怪我防止の為ご遠慮下さい。
- ★ボディーパン・ボディステップ・ヨガ・ストレッチボール等、用具を使用するクラスはスタート時間を厳守して頂きますようお願い致します。
- ★スタジオ・マルチスペースへの飲料の持ち込みは、横にしてもこぼれないボトルをお願い致します。ビンの持ち込みはご遠慮願います。
- ★アクアエアロピクス実施時のコース使用は、最低2コース、21名～3コース、以降10名増えるごとにプラス1コースとなります。予めご了承ください。

定員制 安全性確保の為、先着順とさせていただきます。
 スタジオ＝BODY PUMP:50名 ストレッチボール:40名 ボディSTEP:50名 バランスボール:50名
 ウェーブストレッチ:35名 からだリセット:35名
 マルチスペース＝ステップクラス:20名 バランスボール:35名 ストレッチボール:15名
 ウェーブストレッチ:20名 フレックスクッション:20名 ファストファン:12名 TRX:10名

SDフィットネス 旭店
千葉県旭市イ-4655
TEL.0479-63-5477

21:00閉館
(フィットネスエリアは20:30終了)
 トライアスロン 千葉プレイブ安藤塾
問合せ先: 090-4169-2249

20:00閉館
(フィットネスエリアは19:30終了)
 祝日の営業は20:00閉館です。
19:30を過ぎるレッスンは休講となりますので予めご了承ください。