

	月		火		水		木		金		土		日	
	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 A	studio B
		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチポール		9:30~9:50 バランスボール		9:30~9:50 ストレッチ		9:30~9:50 ストレッチ		
10:00		10:00~10:45 かんたんバレエ エクササイズ45 畔柳(幸)		10:15~11:00 ボディバンプ テック&30 青山		10:00~10:45 きれいななるヨガ45 原		10:00~11:00 スローフローヨガ60 太田		10:00~10:45 ZUMBA45 矢島		10:00~10:45 ピラティス45 中川		10:00~11:00 エアロ初級60 さやか
11:00	10:30~11:30 エアロ中級60 村上	11:00~11:30 エアロ入門30 森田		11:15~12:00 バレトン45 佐野		11:00~11:45 ZUMBA45 原		10:30~11:30 初中級ステップ60 村上		11:00~11:45 エアロ初級45 矢島		11:00~11:45 ビートボクシング45 中川		10:45~11:45 リラックスヨガ スローフローヨガ ハタ&ASANAMANDALA アロマヨガ 3日 杉山 10日 太田 17日 坂本 24日 瀬戸
12:00	11:45~12:30 ボディバンプ45 中川	11:45~12:30 ボディ コンディショニング45 森田		12:15~13:00 エアロ初級45 青山		12:00~12:15 ホディコンバットテック		12:00~12:10 ホディステップテック		11:15~12:45 エアロ初級45 矢島		11:15~12:15 リラックスヨガ60 大原		11:30~12:15 ZUMBA45 はるか
13:00	12:45~13:45 リラックスヨガ60 太田	12:45~13:30 ボディコンバット45 はるか		12:15~13:00 エアロ初級45 青山		12:00~13:00 リラックスヨガ60 杉山		12:15~12:45 ホディコンバット30 田中		12:00~13:00 ラテンエアロ60 原		12:00~13:00 フラダンス60 小林		12:00~12:45 ボディバンプ45 田中
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 さやか			13:15~13:25 ホディステップテック		13:15~13:45 バレトン30 畔柳(幸)		13:00~13:45 U-JAM45 山口		13:15~13:45 ボディバンプ30 田中		12:30~13:15 ボディバンプ45 中西		13:00~13:45 ボディコンバット45 田中
15:00		14:30~16:30 気功・太極拳教室 スクール制		13:30~14:00 ホディステップ30 さやか		14:00~14:15 ボディバンプテック15		14:00~14:45 エアロ初級45 山口				14:15~15:15 ハタヨガ60 瀬戸		14:00~14:45 エアロ初級45 3日 藤城 10日 藤城 17日 三井 24日 三井
16:00				13:15~14:15 ウェルエジングヨガ60 坂本		14:25~14:55 ボディバンプ30 中川								14:55~15:25 ZUMBA30 リフレッシュ30 3日、10日 藤城 17日、24日 三井
17:00	17:00~18:00 キッズダンス (小学生高学年) スクール制			15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 ジュニア体操教室 スクール制		15:00~15:45 バック転教室 スクール制				18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)
18:00				16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 ジュニア体操教室 スクール制		16:00~16:45 バック転教室 スクール制				【注】 ※諸般の事情により、プログラムは予告無く 変わることがあります。 ※代行レッスンについては、代行ボードを ご確認ください。
19:00	18:30~19:30 リラックスヨガ60 太田			18:50~19:05 ボディバンプテック		19:00~20:00 ボディバンプ60 中西		18:45~19:45 スローフローヨガ60 瀬戸		19:00~19:45 バレトン45 佐野(真)		19:00~19:30 ボディバンプ30 中川		19:15~19:30 ホディステップテック
20:00	19:45~19:55 ホディステップテック	19:45~20:30 ZUMBA45 はるか		19:15~19:45 ボディバンプ30 青山		19:00~20:30 ジャズダンス (中・高生) スクール制		20:00~20:45 ボディバンプ45 中西		19:30~19:45 ホディコンバットテック		19:45~20:15 ホディステップ30 青柳		
21:00	20:00~20:30 ホディステップ30 青柳			20:00~20:45 エアロ初級45 さやか		20:15~20:45 ボディコンバット30 青柳		21:00~21:30 ホディステップ30 中西		20:00~20:45 ボディコンバット45 はるか		20:00~20:45 ZUMBA45 さやか		20:30~21:15 ボディコンバット45 青柳
	20:45~21:45 ボディコンバット60 青柳			21:00~21:45 ZUMBA45 さやか		21:00~21:45 ボディステップ45 青柳		21:00~22:00 ジークンダー カリ シラット60 川崎		21:00~21:45 エアロ初級45 さやか				

23:00閉館(トレーニングは22:30終了)

- 赤色は筋力アッププログラム
- 緑色は格闘技系プログラム
- 水色はコンディショニング系
- オレンジはダンスプログラム
- ピンク色はバレエプログラム
- 黄色は有酸素プログラム
- 青色はステッププログラム
- 白色はカルチャープログラム
- 黒色は前月と変更プログラム

★ は初めての方にオススメのレッスンです。
★ はフロントにて1時間前から整理券の配布を致します。

SDフィットネス 富士店
静岡県富士市伝法3024-1
TEL.0545-55-2055