

	月			火			水			木			金	土			日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ			水中ストレッチ							
10:30~11:30	フィットネスヨガ 初級60 小山		10:30~11:15 腰痛改善 ウォーキング 船津	10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:30~11:30 短期水泳教室 北(有料)			10:30~11:15 ボディバランス45 三井	10:30~11:30 シルクサスペンション 伊藤	10:35~11:20 平泳ぎ初級 北			10:45~11:30 いきいき体操 加来	10:45~11:30 ヨガ棒45 15名限定 小山(有料)	10:45~11:30 ピラティス初級 柿本	10:45~11:30 オリジナルステップ 初級 小山	10:45~11:15 水中ウォーキング 崎村	
11:00		11:00~12:00 ウクレレハワイアンフラ 赤林																	
11:45~12:45	オリジナルエアロ中級 小山	12:15~13:00 骨盤ストレッチ 尾野	11:25~12:10 4泳法初級 船津	11:45~12:45 リンパオイルマッサージ 60 小山(有料)	12:00~12:45 HIPHOP45 AKIHIDE	11:35~12:20 クロール初級&ちょこつと泳ごうクロール 北	12:00~13:00 ZUMBA STEP KIMIKO	12:00~13:00 ボディバランス60 尾野	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 柿本	11:30~12:30 エレメント15 MEGADANZ45 都築	11:30~12:15 ちょこつと泳ごう クロール&背泳ぎ 北			11:45~12:30 フィットネスヨガ初級 小山	11:45~12:30 中級ステップ 高嶋	11:45~12:45 フィットネスヨガ初級 小山	change 12:00~12:40 エレメント10 UBOUND30 日高	11:30~12:15 水中ウォーキング 船津	
12:00			12:15~12:40 PL 船津			12:25~13:10 背泳ぎ初級 北			12:45~13:30 ハリウッドヨガ入門45 前野	12:45~13:30 エレメント15 UBOUND30 都築	12:20~12:50 水中ウォーキング 市野			12:45~13:45 HIPHOP やっぴー	12:45~13:45 ヨガ中級 加来	12:45~13:30 アクアエアロ45 小山	13:00~13:45 ボディバランス45 猿渡	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	
13:00	13:15~14:00 リフレッシュヨガ45 加来	13:15~14:00 初級ステップ45 高嶋	13:00~13:45 アクアエアロ45 小山	13:00~13:45 ステップ初級 & トレーニング45 小山	13:00~13:45 ボディコンバット45 AKIHIDE	13:15~13:45 水中ウォーキング & トレーニング 市野	13:15~14:00 背骨コンディショニング 増淵	13:15~14:00 初級エアロ&ストレッチ 尾野	12:45~13:30 ハリウッドヨガ入門45 前野	12:45~13:30 エレメント15 UBOUND30 都築	13:30~13:55 PL(有料) 北								
14:00		14:15~15:00 フリースタイル MARIKO		14:00~14:45 からだほぐし体操 柿本	14:00~14:45 MEGADANZ45 三井	14:15~15:00 背泳ぎ中級 北(有料)	14:15~15:00 肩こり腰痛ストレッチ 柿本	14:15~15:15 ハワイアンフラ60 堀	13:45~14:45 セルフコンディショニング 60 林	13:45~14:45 ベリーダンス初級 Sachiko	14:00~15:00 個人メドレー 北			14:00~14:45 ZUMBA45 河野	14:00~15:00 ボディバランス AKI	14:00~14:30 クロール初級 山田	14:00~14:15 コンバットテック 崎村		
15:00	14:30~15:30 シルクサスペンション 小山			15:00~16:00 ハウスダンス REIJI	15:00~15:45 気功 牧坂	15:10~15:55 みんなで泳ごうクロール中上級 北	15:10~16:25 ピラティス75 柿本(有料)	15:30~16:30 ハワイアンフラ中級 堀(有料)	15:00~15:45 ソーシャルダンス 中嶋	15:15~16:15 HIPHOP REIJI	15:10~15:55 平泳ぎ初級 北			15:00~16:00 シルクサスペンション 伊藤	15:15~16:00 ボディバランス45 AKI	15:00~16:00 シルクサスペンション 週替	14:30~15:15 ボディコンバット45 崎村	15:00~16:00 ベビースイム 日高	
16:00		15:15~16:15 ハワイアンフラ60 尾上				16:05~16:30 PL(有料) 北			16:00~17:00 ソーシャルダンス中級 中嶋(有料)		16:05~16:30 PL(有料) 北								
17:00	16:45~17:45 ジュニアバレエ① 3歳~小2 めぐみバレエアート					16:30~17:30 キッズスイム			17:30~18:30 キッズスイム										
18:00		18:00~19:00 ジュニアバレエ② 小3~中学生 めぐみバレエアート				17:30~18:30 キッズスイム		初めの10分はバイクの準備をインストラクターと一緒にいきます。	17:55~18:55 ジュニアダンス やっぴー		18:15~19:00 マイペース ロングスイム 船津				17:30~18:30 ジュニア空手 新極真会	17:20~18:15 TOPRIDE45 AKIHIDE		初めの10分はバイクの準備をインストラクターと一緒にいきます。	
19:00	19:15~20:00 美尻ヨガ45 KIRI	19:10~20:10 ハレ初級 めぐみバレエアート	19:15~19:45 クロール入門 山田	19:15~20:15 シルクサスペンション 富浦	19:00~20:00 シェイプヨガ miwwa	19:15~20:00 4泳法中上級 船津	19:30~20:30 シルクサスペンション 伊藤	19:30~20:10 TOPRIDE30 市野	19:10~19:25 パラスタック15 尾野	19:30~20:15 ボディバランス45 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI			18:45~19:45 ボディコンバット60					
20:00		20:15~21:00 ボディコンバット45 市野	20:00~20:30 水中ウォーキング 松本			20:15~21:00 初めてのスタートターン 船津			19:30~20:15 ボディバランス45 尾野	19:15~20:15 HIPHOP REIJI								20:00閉館 (スポーツ施設のご利用は19:30まで)	
21:00	21:15~22:00 UBOUND45 日高	20:20~21:05 ボディバランス45 大町		20:30~21:30 ボディバランス60 尾野	20:30~21:15 ピラティス入門 富浦		20:45~21:45 ボディコンバット60 酒井	20:30~21:30 ジャズファンク MAI	20:30~21:15 ボディバランス45 週替	20:30~21:30 ハウスダンス60 やっぴー								21:00閉館 (スポーツ施設のご利用は20:30まで)	
22:00					21:30~22:15 HIPHOP45 REIJI				change UBOUND30 日高										
23:00	23:00閉館(スポーツ施設のご利用は、22:30まで)																		

休館日

★ アクアエアロで参加者が多い場合は3コース使用いたします。
 ♡ 初めてスタジオに入られる方も安心して動ける内容です。
 🍷 裸足で受けられるレッスンです。館内の移動には履物をご利用ください。
 📄 枠は有料プランとなります。
 🎫 レッスン開始時刻30分前にフロントにてチケットを配布、チケットをお持ちの方のみ参加できます

有料クラス	ピラティス	【会員様】750円 (+税) / 1回	【会員外】1,500円 (+税) / 1回	ヨガ棒エクササイズ	【会員様】500円 (+税) / 1回 (都度)	【会員外】1,000円 (+税) / 1回 (都度)
	リンパオイル マッサージ	100円 (+税)		社交ダンス	【会員様】810円 (+税) / 1回	【会員外】1,620円 (+税) / 1回
				ハワイアンフラ中級	【会員様】500円 (+税) / 1回	【会員外】1,250円 (+税) / 1回

※受講料は、毎月1日から第1回目受講時までにお支払いください。

SDフィットネス 小倉駅前店
 福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1
 COLET / 1F 10F
 TEL.093-513-7800