

# SDフィットネス小倉南店 スタジオスケジュール

2019年2月～  
発行：2019年1月17日

|             | 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                                    |  |
| 10:00       |                                     |                                     |                                  |   |                                  |                                     |                                |                                     |                                 |                                     |                       |                                      |   |   |  |
| 10:30~11:00 | ヨガフロー<br>KIMIKO                     | 10:40~11:55                         | 10:30~11:15<br>初級ステップ<br>KIRI    | 10:30~11:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>立田           | 10:30~11:30<br>健美操<br>稲井         | 10:30~11:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>立田 | 10:30~11:00<br>初級エアロ 立田        | 10:30~11:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>岡本 | 10:30~11:30<br>ボディバランス<br>JUNKO | 10:30~11:15<br>骨盤コンディショニング<br>中村    | Change<br>11:00~11:45 | 11:00~12:00<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>伊藤  | 10:30~11:15<br>美容ストレッチ<br>伊藤  | 10:30~11:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>担当: 過替     |  |
| 11:00       | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>KIMIKO      | レギュラー<br>ホットヨガ<br>野中                | 11:30~12:15<br>ピラティス<br>KIRI     |   |                                  |                                     | 11:15~12:00<br>ヨガ<br>立田        |                                     | 11:15~12:00<br>ヨガ<br>立田         | Change<br>11:45~12:30               |                       | 12:00~12:45<br>MEGADANZ<br>三井        | 11:30~12:30<br>入門バレエ<br>伊藤  | 各担当は<br>館内掲示<br>もしくは<br>電話にて<br>ご確認<br>ください |  |
| 12:00       | 12:15~13:00<br>ボディバランスS<br>JUNKO    | 12:30~13:30<br>ホット<br>ピラティス<br>野中   | 12:30~13:30<br>ボディパンプ<br>大原      | Change<br>12:30~13:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>岡本 |                                  |                                     | 12:10~13:10<br>中級ステップ<br>勇     |                                     | 12:10~13:10<br>中級ステップ<br>勇      | 12:25~13:25<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>荻山 |                       | 12:00~12:45<br>MEGADANZ<br>三井        | 12:45~13:15<br>ボディパンプ 大原  |   |  |
| 13:00       | 13:15~14:15<br>中級エアロ<br>勇           |                                     | 13:45~14:30<br>入門バレエ<br>伊藤       |   |                                  | 13:00~13:45<br>ストレッチーズ<br>岡本        | 13:30~14:00<br>ボディパンプ 山本       |                                     | 13:30~14:00<br>ボディパンプ 山本        |                                     |                       | 13:00~13:45<br>背骨<br>コンディショニング<br>増淵 | 13:30~14:00<br>ボディパンプ 須崎  |   |  |
| 14:00       | 14:35~15:35<br>マインドフルネス<br>ヨガ<br>月成 | 14:00~14:45<br>ストレッチーズ<br>野中        | 14:40~15:10<br>バレエ(センター)<br>伊藤   |   |                                  | 14:15~15:00<br>MEGADANZ<br>鍋島       | 14:15~15:00<br>ボディコンバット<br>森下  |                                     | 14:15~15:00<br>ボディコンバット<br>森下   |                                     |                       | 14:00~15:00<br>中級エアロ<br>梁瀬           | 14:15~15:15<br>パワーヨガ<br>月成  |   |  |
| 15:00       |                                     |                                     | 15:20~16:20<br>パワーヨガ<br>月成       |   |                                  | 15:15~16:00<br>中級ステップ<br>河野         | 15:15~16:15<br>HIP HOP<br>やっぴー | 15:00~16:00<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>畑中 | 15:00~16:00<br>フラダンス<br>名越or湯越  |                                     |                       | 15:15~16:00<br>ボディコンバット<br>JUNKO     | 15:30~16:30<br>リラックス<br>ホットヨガ<br>梁瀬   |   | 15:30~16:45<br>芯からリラックス<br>陰ヨガ<br>(有料)<br>月成 |
| 16:00       |                                     |                                     |                                  |   |                                  | 16:50~17:50<br>ジュニア<br>新体操①<br>教室   |                                |                                     |                                 |                                     |                       | 16:15~17:15<br>ボディパンプ<br>JUNKO       |   |   |  |
| 17:00       |                                     |                                     | 17:00~18:00<br>ジュニア<br>ダンス<br>教室 |   |                                  | 18:00~19:00<br>ジュニア<br>新体操②<br>教室   |                                |                                     |                                 |                                     |                       | 17:00~18:00<br>ジュニア<br>バレエ<br>教室     | 17:00~18:15<br>脂肪燃焼<br>ホットヨガ<br>岡本  |   |  |
| 18:00       |                                     |                                     |                                  |   |                                  |                                     |                                |                                     |                                 |                                     |                       | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>フラダンス<br>教室   |   |   |  |
| 19:00       | 19:00~19:45<br>初級ステップ<br>河野         | 19:00~20:00<br>脂肪燃焼<br>ホットヨガ<br>増淵  | 19:15~20:15<br>ヨガ<br>春日          | 19:15~20:15<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>増淵           | 19:15~20:00<br>ボディバランス<br>三井     | 19:00~20:00<br>ホット<br>アロマヨガ<br>立田   | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>野中     | 19:30~20:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>梁瀬 | 19:00~19:45<br>初級エアロ<br>立田      |                                     |                       |                                      | 2019年より、お客様の要望へ<br>スピーディに対応できる様に<br>「変更がある場合のみ」<br>変更月の前月17日に<br>プログラムリリースを行います |   |  |
| 20:00       | 20:00~21:00<br>ボディパンプ<br>山本         | 20:30~21:30<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>増淵 | Change<br>20:30~21:30            |   | 20:15~21:00<br>シェイプ<br>三井        |                                     | 20:00~20:45<br>ZUMBA<br>河野     |                                     | 20:00~20:45<br>ボディコンバット<br>山本   | 20:00~21:15<br>レギュラー<br>ホットヨガ<br>野中 |                       |                                      |   |   |  |
| 21:00       | 21:15~22:15<br>HIPHOP<br>やっぴー       |                                     | 21:00~22:00<br>ボディコンバット<br>須崎    | 20:45~21:45<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>春日           | 21:15~22:15<br>HIPHOP<br>AKIHIDE | 21:00~22:00<br>ベーシック<br>ホットヨガ<br>野中 | 21:00~21:45<br>ボディパンプ<br>大原    | 21:10~22:10<br>リラックス<br>ホットヨガ<br>梁瀬 | 21:00~22:00<br>ピラティス<br>富浦      |                                     |                       |                                      |   |   |  |
| 22:00       |                                     |                                     |                                  |   |                                  |                                     |                                |                                     |                                 |                                     |                       |                                      |   |   |  |
| 23:00       |                                     |                                     |                                  |   |                                  |                                     |                                |                                     |                                 |                                     |                       |                                      |   |   |  |

ボディバランス  
第1・3・5水曜→F  
「ヨガ/ストレッチ系」  
第2・4水曜→S  
「ヨガ/ピラティス系」

**★TICKET★**

入場にチケットが必要な  
レッスンにはこちらの  
表記がございます！

☆どなたでもご参加いただけるクラスです☆

おすすめ  
☆レズミルズプログラム☆  
どなたでもご参加できます

☆ご参加には会員登録/都度利用料支払い/回数券購入が必要です☆

休館日：毎月1日&16日