

SD fitness 郡山店 2019. 2月 総合プログラムスケジュール

お買い：レッスンは開始時刻よりご参加ください。遅れての参加は出来ません(安全面、及び他のお客様への配慮)。予めご確認の上、ご参加下さいませお申し込み申し上げます。

月	火			水			木			金			土			日		
10:00	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール	A studio	HOT/B studio	プール
			10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)				10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)						10:00~10:15 ラジオ体操 (1F ジムエリア)					
10:30~11:15	花菱拳 飯田加寿子		10:30~11:15 水中らくらく体操 馬場尚登	10:30~11:15 エアロスタート30 三瓶紀子			10:30~11:15 エアロスタート30 三瓶紀子			10:30~11:15 エアロスタート30 三瓶紀子			10:30~11:15 エアロスタート30 三瓶紀子			10:30~11:15 エアロスタート30 三瓶紀子		
11:00			11:00~12:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ	11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子	11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子		11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子	11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子	11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子	11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子			11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子			11:00~11:30 エアロスタート30 三瓶紀子		
11:30~12:00	ストレッチ30 鈴木香織		11:30~12:00 クロール 馬場尚登	11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子	11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子		11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子	11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子	11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子	11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子			11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子			11:30~12:00 アクアエアロ30 川前幸子		
12:00			12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ	12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞	12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞			12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞			12:00~13:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞					
12:15~13:00	エアロ ベーシック45 鈴木香織		12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登	12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登	12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登		12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登	12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登	12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登	12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登			12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登			12:15~12:45 水泳教室中級30 馬場尚登		
13:00			13:00~14:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ	13:00~14:00 エアロスタート30 阿部 舞	13:00~14:00 エアロスタート30 阿部 舞		13:00~14:00 エアロスタート30 阿部 舞			13:00~14:00 エアロスタート30 阿部 舞			13:00~14:00 エアロスタート30 阿部 舞					
13:30~14:00	ピラティス30 三瓶紀子		13:30~14:00 アクアエアロ30 川前幸子	13:30~14:00 エアロスタート30 阿部 舞	13:30~14:00 エアロスタート30 阿部 舞		13:30~14:00 エアロスタート30 阿部 舞			13:30~14:00 エアロスタート30 阿部 舞			13:30~14:00 エアロスタート30 阿部 舞					
14:00			14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀	14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀	14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀		14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀	14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀	14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀	14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀			14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀			14:00~14:30 水中ウォーキング 水木美由紀		
14:15~15:00	ZUMBA (45) 三瓶紀子		14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞	14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞		14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞			14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞			14:15~15:00 リフレッシュヨガ 阿部 舞					
15:00			15:00~16:00 キッズ スイミングスクール	15:00~16:00 キッズ スイミングスクール	15:00~16:00 キッズ スイミングスクール		15:00~16:00 キッズ スイミングスクール	15:00~16:00 キッズ スイミングスクール	15:00~16:00 キッズ スイミングスクール	15:00~16:00 キッズ スイミングスクール			15:00~16:00 キッズ スイミングスクール			15:00~16:00 キッズ スイミングスクール		
16:00			16:00~17:00 キッズ スイミングスクール	16:00~17:00 キッズ スイミングスクール	16:00~17:00 キッズ スイミングスクール		16:00~17:00 キッズ スイミングスクール	16:00~17:00 キッズ スイミングスクール	16:00~17:00 キッズ スイミングスクール	16:00~17:00 キッズ スイミングスクール			16:00~17:00 キッズ スイミングスクール			16:00~17:00 キッズ スイミングスクール		
17:00			17:00~18:00 キッズ スイミングスクール	17:00~18:00 キッズ スイミングスクール	17:00~18:00 キッズ スイミングスクール		17:00~18:00 キッズ スイミングスクール	17:00~18:00 キッズ スイミングスクール	17:00~18:00 キッズ スイミングスクール	17:00~18:00 キッズ スイミングスクール			17:00~18:00 キッズ スイミングスクール			17:00~18:00 キッズ スイミングスクール		
18:00			18:00~19:00 キッズ スイミングスクール	18:00~19:00 キッズ スイミングスクール	18:00~19:00 キッズ スイミングスクール		18:00~19:00 キッズ スイミングスクール	18:00~19:00 キッズ スイミングスクール	18:00~19:00 キッズ スイミングスクール	18:00~19:00 キッズ スイミングスクール			18:00~19:00 キッズ スイミングスクール			18:00~19:00 キッズ スイミングスクール		
18:45~19:15	エアロスタート30 大内万里子		18:45~19:15 クラシックバレエ45 鈴木/宍戸	18:45~19:15 ステップスタート30 阿部 舞	18:45~19:15 ステップスタート30 阿部 舞		18:45~19:15 ステップスタート30 阿部 舞			18:45~19:15 ステップスタート30 阿部 舞			18:45~19:15 ステップスタート30 阿部 舞					
19:00			19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 荒井なみ	19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞	19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞		19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞			19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞			19:00~20:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 阿部 舞					
19:25~20:10	ZUMBA (45) 大内万里子		19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子	19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子	19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子		19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子	19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子	19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子	19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子			19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子			19:25~20:10 スピードアクア45 川前幸子		
20:00			20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵		20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			20:00~21:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵					
20:30~21:30	ボディランパ 石澤 亮		20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司	20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司	20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司		20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司	20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司	20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司	20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司			20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司			20:30~21:15 水泳教室初級30 三浦慎司		
21:00			21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵		21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			21:00~21:40 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵					
22:00			22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵		22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			22:00~23:00 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵					
23:00			23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵	23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵		23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵			23:00~23:30 AntiGravity Fitness 有料&予約制 平子 恵					

大人気！空中フィットネス & ヨガ
ご体験受付中！！
今までにはない運動感覚！
空中&ハンモックを使うプログラムで
スッキリボディ！快適な心身に！

- 【2月バレー担当講師】
- 2/4...宍戸美佳子IR
 - 2/11祝日...宍戸美佳子IR
 - 2/18...宍戸美佳子IR
 - 2/25...鈴木弘美IR

【オリジナルエアロ60内容】
1月...ミドルエアロ
2月...ハイ&ロー
3月...ステップ&シェイプ

スポーツ部門施設利用終了時間

SD Fitness
★Nail

毎週水金14:00~ 応相談
土16:30~ 応相談
日14:30~ 応相談
※他曜日は、講師と直接相談
有料・予約制

ネイリスト：阿部 舞

JNECネイリスト検定1級
JNAジェルネイル検定上級
ネイルサロン衛生管理士取得

【レッスン代行及び変更等のご案内】

やむおえず、レッスン担当者、内容等に
変更が発生する場合がございます。その際は、各スタジオ前
の(代行ご案内ボード)、(プール掲示板)にて、お知らせして
おります。

またクラブ公式ホームページ内
新着情報欄にてご案内しております。
※最新のご案内は、クラブへお問い合わせ下さい。