

月	火	水	木	金	土	日
9:30 STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)	HOT	STUDIO 9:30~9:50 ラジオ体操(ジム)
10:00 ZUMBA Celica		STUDIO 10:00~10:30 コンディショニング Celica		STUDIO 10:00~10:30 ダンスエクササイズ 高橋加奈子	HOT	STUDIO 10:00~10:20 ストレッチポール STAFF
11:00 バレトン MIKI	11:15~12:00 ホットヨガ Celica ★	10:45~11:30 エアロ入門 Celica	11:00~12:00 ユニバーサルヨガ マーズ 猪野 ★	11:00~12:00 フラダンス 大寺	11:00~11:30 お腹シェイプ STAFF ★	11:00~11:30 ボディパンプ45 飛田
12:00 ラテンダンス MIKI		12:00~12:45 ZUMBA 高橋加奈子		12:15~13:00 ボディコンバット45 美夢	12:30~13:15 ホットHula 大寺	12:00~12:15 ボディパンプ30 飛田
13:00	13:30~14:15 ホットヨガ MIKI ★		13:00~14:00 ユニバーサルヨガ マーズ 美夢 ★			13:10~13:55 コンディショニング Celica
14:00 エアロ初級 小松				14:00~14:45 ホットヨガ Kumi ★		14:20~15:05 ホットヨガ Celica ★
15:00 卓球教室 ※ラージボール 卓球限定 幼児~大人 体験受付中! 詳しくは店舗まで♪	15:00~15:45 ホットヨガ 小松 ★					14:40~15:25 ホットヨガ Kumi ★
16:00						
17:00				16:30~18:30 ジュニアダンス 幼児~小学生 体験受付中!! 詳しくは店舗まで♪		
18:00	18:45~19:45 ユニバーサルヨガ マーズ 飛田 ★	19:00~19:45 ボディコンバット45 美夢	18:30~19:15 ホットヨガ Kumi ★	18:15~18:45 筋膜リリース STAFF	18:45~19:45 ユニバーサルヨガ マーズ 猪野 ★	18:00~18:45 ボディパンプ30 菅井
19:00 エアロ初級 Celica			19:45~20:30 ホットヨガ Kumi ★	19:00~19:15 ボディステップテック 19:20~20:05	19:00~19:45 ダンスエクササイズ NAOYUKI	19:05~19:45 ホットヨガ 美夢 ★
20:00 ZUMBA Celica	20:15~21:15 ユニバーサルヨガ マーズ 飛田 ★	20:10~21:10 ゆったりヨガ 美夢 ★		20:20~20:50 お腹シェイプ STAFF	20:00~21:00 ボディパンプ60 菅井	19:15~20:00 ボディコンバット60 菅井
21:00					20:15~21:15 ユニバーサルヨガ マーズ 猪野 ★	20:15~21:15 筋膜リリースヨガ 美夢 ★
22:00						

休館日

営業時間

月~金 9:30~22:00
土 曜 9:30~21:00
日・祝 9:30~20:00

担当者交替わりレッスンの
担当者は、
ホットスタジオ前に掲示します。

閉館時間 20:00 (ジム利用 19:30まで)

LINE
スタジオ代行や
キャンペーン内容等を
配信します!

ホットスタジオ
予約サイト
ホットスタジオの
ご予約はコチラから!!

SDフィットネスフォルテ大河原店
宮城県柴田郡大河原町小島2-1
フォルテ2階
TEL.0224-86-5860

- ★マークが付いているレッスンは、ヨガマットをご持参ください。
- ♡マークのレッスンは、初めての方でも安心してご参加で頂けます。
- 祝日は、17時以降のレッスンを休講とさせていただきます。
- インストラクターの都合により急速担当者・プログラム内容が変更となる場合がございます。
- レッスン開始5分以降の入室、途中退室は、他のお客様のご迷惑となる為、ご遠慮ください。体調不良等の場合は、インストラクター、または館内スタッフへ一言お声掛けください。
- ⑥ エントリーシートご記入の上、ご参加ください。定員:コンディショニング・お腹シェイプ・ゆったりヨガ・骨盤調整ヨガ40名、ボディパンプ35名、ボディステップ35名、ストレッチポール・筋膜リリース23名、ホットスタジオ20名、その他45名