


月	火	水	木	金	土	日															
スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	
10:00 ZUMBA 鈴木		10:00~10:20 ストレッチ★	10:00~10:20 アンティグラビティ【有料】	←9:20~10:20 【定員15名】		10:00~10:20 ストレッチ★	9:50~10:20 骨盤体操五十嵐		10:00~11:00 シェイプエアロ60 加瀬		10:00~10:20 ストレッチ★	9:50~10:50 リラックス ヨーガ 櫻井			10:00~11:00 アンティグラビティ【有料・定員15名】			日曜日は10:00オープン			
11:00 エアロ中級60 根本	11:00~11:45 アクア45 武内	11:00~11:20 ストレッチ★	10:40~11:30 シェイプエアロ50 池田		11:00~11:20 ストレッチ★	11:00~11:20 バランスボール★	10:30~11:20 マットピラティス(スモールボール) 五十嵐		11:15~11:25 パンプテクニク	11:30~12:15 定員制(28名)	11:00~11:20 ストレッチ★	11:10~12:00 水中W&アクア 津久浦		11:30~12:30 パワーヨーガ 西田			11:45~12:30 ボディコンバット45 丹波	2/3 西田(エアロ中級) /10 五十嵐(シェイプエアロ) /17 越川(ZUMBA) /24 池田(ZUMBA)			
12:00 入門HIP HOP TAKEHIKO	12:05~12:50 水泳初級 平山		11:40~12:30 ZUMBA STEP 池田	11:40~12:10 水中散歩 小出	12:15~13:00		11:30~12:15 ステップ初級45 五十嵐	11:40~12:10 水中健康体操 小出	12:15~12:45 入門ハワイアンフラ	12:50~13:50		12:15~13:15 ストレッチ&ダンス 長尾		12:45~13:15 入門太極拳 ゆうこ			12:40~13:25 週替りレッスン	2/3 西田 /10 五十嵐 /17 越川 /24 池田			
13:00 健康体操 鈴木	12:55~13:40 水泳中級 平山		12:40~13:40 ストレッチ&ダンス 外山		12:40~13:40 アンティグラビティ【有料・定員15名】		12:40~13:40 アンティグラビティ【有料・定員15名】	12:40~13:40 アンティグラビティ【有料・定員15名】	12:50~13:50 ハワイアンフラ ラウレアサチコ			13:30~14:15 ポール体操 青木		13:20~14:20 太極拳 ゆうこ	13:30~14:15 アクア45 高橋		13:35~14:20 ステップ初級45 週替り	2/3 西田 /10 五十嵐 /17 越川 /24 池田			
14:00 リラックス ヨーガ 西田			14:00~14:45 リズム体操 外山		14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤		14:10~15:10 竹ふみ&健康ヨガ 近藤	14:00~15:00 骨盤体操 加瀬			14:45~15:45 腰痛らくらく体操 高橋		14:30~15:00 リズムEX		15:05~16:05 社交ダンスのりこ		14:30~15:30 クラシックバレエ初級 吉川	14:30~15:15 アクア45 週替り			
15:00 ジュニア体操 ① 山口・宮内			15:00~15:30 背すじピン	15:00~15:45 機能改善ウォーキング 武内			15:00~15:45 機能改善ウォーキング 武内		16:30~17:30 ジュニアクラシックバレエ① 吉川・高木			17:00~18:00 ジュニア体操 ② 山口		17:30~18:30 クラシックバレエ初級 吉川		18:20~19:20 クラシックバレエ初級 吉川	2/3 五十嵐(アクアズンバ) /10 武内 /17 橋本 /24 高橋(アクアズンバ)				
16:00 ZUMBA 鈴木			15:00~15:30 背すじピン	15:00~15:45 機能改善ウォーキング 武内			15:00~15:45 機能改善ウォーキング 武内		17:30~18:30 ジュニアクラシックバレエ② 吉川・高木			18:15~18:30 筋膜ストレッチ		18:50~19:10 背すじピン		19:20~20:05 シェイプジョグ 池田		18:10~18:30 ストレッチ★	2/3 AG:有料 オープン(HIDEMI) 15:50~ /10 リラックスヨーガ(渡辺) /17 リラックスヨーガ(永山)		
17:00 エアロ中級60 根本			18:30~19:00 入門ダンス TAKEHIKO				18:10~18:30 ストレッチ★	18:10~18:30 ストレッチ★	18:45~19:15 週替りエアロ 池田	2/6 シェイプエアロ /13 ステップエアロ /20 シェイプエアロ /27 ポールエアロ		19:15~20:00 水泳初級 平山		19:30~20:00 ZUMBA		20:10~20:20 コンバットテック	2/5 HIP HOP /12 ロックダンス /19 HIP HOP /26 ハウスダンス				
18:00 入門HIP HOP TAKEHIKO			19:10~20:00 ストリートダンス TAKEHIKO				18:45~19:15 週替りエアロ 池田	19:30~19:40 パンプテクニク	19:45~20:15 ボディパンプ30 菊地	2/7 ボディコンバット /14 エアロ初級 /21 ボディコンバット /28 エアロ初級		20:10~21:10 水泳中級 平山		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		20:25~21:10 コンバット45 秋野	18:00閉館				
19:00 骨盤体操 櫻井	19:30~20:00 クロール基本 平柳		19:30~20:00 クロール基本 平柳				19:30~19:40 パンプテクニク	19:45~20:15 ボディパンプ30 菊地	20:30~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田	2/2 池田 /9 越川 /23 池田		20:40~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル	【定員クラスのご案内】 【スタジオプログラム】 ・ステップエアロ(ステップ台)・・・39台 ・ボール体操(ボール大)・・・35個 ・スモールボール・・・35個 ・ボディパンプ・・・28名 ・背筋マット・・・25個 【ジムエリア:ストレッチマット】 ・ストレッチ・・・14名 ・ストレッチボール・・・8本 ・バランスボール・・・12個 ・筋膜リリース・・・8本				
20:00 パワーヨーガ 櫻井	20:10~21:10 水泳中級 平柳		20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:00~20:45 水中W&T 津久浦			19:30~19:40 パンプテクニク	19:45~20:15 ボディパンプ30 菊地	20:30~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田			20:30~21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル	19:05~19:20 筋膜リリース★	2/2 池田 /9 越川 /23 池田	19:05~19:20 筋膜リリース★	定員制(8名)	
21:00 リラックス ヨーガ 西田			20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:00~20:45 水中W&T 津久浦			19:30~19:40 パンプテクニク	19:45~20:15 ボディパンプ30 菊地	20:30~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田			20:30~21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル					
22:00閉館			20:15~21:15 ボディパンプ60 秋野	20:00~20:45 水中W&T 津久浦			19:30~19:40 パンプテクニク	19:45~20:15 ボディパンプ30 菊地	20:30~21:30 マットピラティス(スモールボール) 池田			20:30~21:30 アンティグラビティ【有料・定員15名】		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル		20:30~21:40 トライアスロン SWサークル					

AntiGravity®Fitness アンティグラビティ【有料】
ハンモックを使用した反重力フィットネス
※アンティグラビティの詳細は裏面をご確認ください。
その他プログラムの内容は別紙をご確認ください。

【定員クラスのご案内】
【スタジオプログラム】
・ステップエアロ(ステップ台)・・・39台
・ボール体操(ボール大)・・・35個
・スモールボール・・・35個
・ボディパンプ・・・28名
・背筋マット・・・25個
【ジムエリア:ストレッチマット】
・ストレッチ・・・14名
・ストレッチボール・・・8本
・バランスボール・・・12個
・筋膜リリース・・・8本

クラスの内容・担当が変更(特別プログラム・代行・休講)になる場合がございます。
その場合、事前に告知致しますが、予めご了承下さい。

→銚子店
→スタジオ代行情報



★⇒マークのプログラムは初めての方でも気軽に楽しめる内容です。(プログラムによっては若干難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで楽しみながら参加してください。)
レッスン終了後は環境整備の為、一度ご退出していただきます。
(スタジオ)レッスン開始10分後以降のレッスン参加は、怪我防止の為ご遠慮下さい。また、終了時間前に退出される場合は整理体操を行なってください。
プール水泳教室・・・入門:水なれ〜バタ足、初級:クロール〜背泳ぎ、中級:平泳ぎ〜バタフライ
ジムレッスンは、全て初めての方でも気軽に楽しめる内容です。
無理をしてインストラクターについていこうとせずマイペースで参加する事が長続きの秘訣です!!
休館日 1・16日

骨盤系エクササイズ
2019.1月からの変更箇所

[注]
諸事情によりプログラム、プログラム担当は予告無く代わることがあります。予めご了承下さい。

SDフィットネス 銚子店
千葉県銚子市末広町2-1
TEL.0479-22-8181