SDフィットネス 銚子店

2025年 7月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！

月 MONDAY

スタジオ
- ※7月21日は祝日の為、プログラムに変更があります
- 9:15~9:45 オリジナル/伊藤
- 整理券 10:00~10:45 ZUMBA 鈴木
- 11:15~11:45 ボディコンバット30/﨑村
- 13:00~13:45 健康体操 鈴木
- 14:05~14:50 リラックスヨガ 西田
- 15:30~16:30 日本舞踊 若柳和扇 ￥/有料/定員
- 17:00~18:00 ジュニア体操 ① 山口
- 18:50~19:35 コンディショニングヨガ 近藤
- 20:00~21:00 AntiGravity（ハンモック） ￥/予約/定員

プール
- pifilAtes（ピフィラティス）骨盤底筋に特化したトレーニング
- 11:00~11:45 アクア45 伊藤
- 12:00~12:45 水泳中級 小出
- 12:45~13:00 ロングスイム 小出
- 20:00~21:00 トライアスロンサークル

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 10:30~10:50 ストレッチ
- 15:30~15:35 ラジオ体操
- 17:40~18:00 ストレッチ

火 TUESDAY

スタジオ
- 9:40~10:40 AntiGravity（ハンモック） ￥/予約/定員
- 整理券 11:00~11:45 シェイプエアロ 池田
- 12:10~12:55 ストレッチ＆ダンス 髙木
- 13:15~14:00 健康体操 武内
- 定員：25名 18:30~19:00 ストレッチポール TAKEHIKO
- 19:15~20:00 マットピラティス（基礎） 髙木（毎月最終週は初中級クラス）
- 20:15~21:00 シェイプエアロ 池田

プール
- 11:40~12:10 水中散歩/小出
- 12:15~13:00 水泳初級 小出
- 14:30~15:15 機能改善ウォーキング 武内
- 19:50~20:35 ウォーキング＆トレーニング 伊藤

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 11:00~11:20 ストレッチ
- ↓↓週替り 7/2.16 ビギナーステップ五十嵐 /9.23.30 ZUMBA SATOMI
- 15:30~15:35 ラジオ体操
- 17:40~18:00 ストレッチ

水 WEDNESDAY

スタジオ
- 9:20~9:40 ボディメイク 小出
- 整理券 10:00~10:45 マットピラティス 五十嵐
- 整理券 11:10~11:55 週替り
- 12:30~13:30 AntiGravity（ハンモック） ￥/予約/定員
- 14:00~14:45 竹ふみ＆ヨガ 近藤
- 18:15~19:00 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川
- 19:15~20:00 ボディパンプ45 NATSUKO
- 20:20~21:05 ボディコンバット45 NATSUKO

プール
- 11:40~12:10 水中健康体操 小出
- 12:15~13:00 4泳法入門 小出
- 19:45~20:30 アクア45 伊藤

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 11:00~11:20 ストレッチ
- 15:30~15:35 ラジオ体操
- 17:40~18:00 ストレッチ

木 THURSDAY

スタジオ
- 整理券 10:00~10:45 シェイプエアロ 加瀬
- 11:10~11:55 健康体操 武内
- 12:20~13:05 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ
- 13:30~14:15 骨盤体操 加瀬
- 14:40~15:25 週替り入門
- 7/3.17.31 太極拳 /10.24 ハワイアンフラ
- 17:00~18:00 ジュニア体操 ② 山口
- 18:30~19:00 ストレッチ
- 19:15~20:00 ZUMBA 池田
- 20:15~21:00 マットピラティス 池田

プール
- 10:30~11:00 水中散歩/伊藤
- 11:15~11:45 アクア30/加瀬
- 20:00~21:00 スイムサークル（会員様同士でスイムを楽しむコースをサークル専用に確保します。）

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 10:30~10:50 ストレッチ
- 15:30~15:35 ラジオ体操
- 17:40~18:00 ストレッチ

金

休館日

土 SATURDAY

スタジオ
- 10:00~11:00 AntiGravity（ハンモック） ￥/予約/定員
- 11:20~12:05 パワーヨガ 西田
- 12:45~13:30 太極拳 ゆうこ
- 14:00~14:45 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川
- 15:00~15:45 クラッシックバレエ 吉川
- 16:15~17:00 HIP HOP TAKEHIKO

プール
- 13:30~14:15 アクア45 高橋

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 12:10~12:30 ストレッチ
- 15:30~15:35 ラジオ体操

日 SUNDAY

スタジオ
- 10:15~11:00 リラックスヨガ 岩立
- 11:15~12:00 週替り ※パンプのみ11:25~
- 12:15~13:00 週替り
- 13:15~14:00 ビギナーステップ 西田
- 14:30~15:15 クラッシックバレエ 吉川
- 15:45~16:45 AntiGravity（ハンモック） ￥/予約/定員

プール
- 7/6 マットピラティス 池田 /13 ボディパンプ30 NATSUKO /20 入門HIP HOP TAKEHIKO /27 ボディパンプ30 NATSUKO
- 7/6 シェイプエアロ 池田 /13 ZUMBA 池田 /20 オリジナルダンス 高橋 /27 ZUMBA 池田
- 14:15~14:45 アクア30/週替り 7/6 池田 /13 高橋 /20 高橋 /27 池田

ジム
- 9:30~9:35 ラジオ体操
- 15:30~15:35 ラジオ体操

18：30閉館（土・日）

整理券 ⇒『並ぶ順番整理券』対象クラス
※12時前の整理券クラスはAM８時にフロント出しとなり、12時以降の整理券対象クラスはレッスン開始1時間前にフロント出しとなります。

22：00閉館　　祝日は18：30閉館

スタジオ・プールレッスンは営業終了時間１時間前に終了するプログラムとなっております

初心者マーク・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス
炎マーク・・・アクティブクラス / ☒・・・今月のおすすめクラス / ￥・・・有料プログラム
※祝日は営業時間とプログラムが変更になります
■ ⇒ 変更箇所

【スタジオご利用に際して】
15分前から10分前の間にお並び下さい。定員を超えた場合はくじ引きを実施致します。
※参加レッスンの『並ぶ順番整理券』は一部のクラスのみとなります。

【各クラス定員数のご案内】
【スタジオ】
・定員（マットクラス含め45名 / ステップ台37名 / ボディパンプ28名 / バランスボール27名
【プール】
・3コース利用・・・30名 / ・4コース利用・・・31名以上
【ジム】
・定員12名

2025年7月 AntiGrabity®Fitness ハンモックプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:45~16:45	20:00~21:00	9:40~10:30	12:30~13:30			10:00~11:00
29	30	1	2	3	4	5
【ご利用に際して】☆定員：各クラス10名 ☆キャンセルの際は必ず事前のご連絡をお願いいたします		☆FunB (基礎・初級) IKE	AKIMix AKI		休館日	☆FunB (基礎・初級) HIDEMI
6	7	8	9	10	11	12
AY1 HIDEMI	OP IKE	Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) AKI		休館日	AY1 HIDEMI
13	14	15	16	17	18	19
OP IKE	☆RY AKI	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP AKI		休館日	AYMix HIDEMI
20	21	22	23	24	25	26
GoGoハンモックTime HIDEMI ①15:45~(30) ②16:30~(30) ￥550/予約/定員各10名	祝日営業の為レッスン実施なし	AY1 IKE	☆RY AKI		休館日	AY1 HIDEMI
27	28	29	30	31	1	2
Aerography IKE	☆FunB (基礎・初級) IKE	OP IKE	AKIMix AKI		休館日	

これからも多くの皆様にアンティグラビティフィットネスを体感していただき、美と健康、癒しと楽しさのすべてをお届けいたします★

Go!Go!ハンモックTIME！予約受付中！
お得に楽しくチャレンジしよう♪
初めての方もそうでない方も何回でもご参加いただけます！
各クラス参加費：550円

料金	クラス名（レベル）	クラス内容・説明
※完全予約制 フロント又はお電話で！ メンバー 1,650円 ビジター：2,750円 初回体験料：1,100円	初めての方対象：（基礎・初級クラス） ☆FunB ファンベーシック	ハンモックに慣れる為の基礎クラス。ハンモックと慣れ楽しんで頂く為に原則とテクニックを学びます。全クラスに共通する主な働きや効能を体験できます。
	☆ＲＹ リストラティブヨガ （どなたでも）	ハンモックを床近くまで下げて、身体を地面に広く預けます。ゆっくりと大きく動き身体を芯からほぐします。（ゆれが苦手な方、どなたでも参加可能）
	ＯＰ オープン（応用・中級クラス）	FunBをベースに屈曲や逆転、バランスなどチャレンジポーズもハンモックを使うことでやり易くなります。（※FunBを受けられた方がご参加可能）
	ＡＹ１ エアリアルヨガ１（上級クラス）	ハンモックのサポートを用いることで正しいポジションを見つけ、より呼吸や身体にフォーカスし易くなります。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	ＡＹMix エアリアルミックス（上級クラス）	AY1とAY2の動きを組み合わせて行います。逆転、柔軟性や筋力UPの動きをバランス良く組み合わせて行います。（※FunB、OPを受けられた方参加可能）
	AKI ＭＩＸ アキミックス（応用・中級クラス：OP.RY.Sfit）	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	ＩＫＥ ＭＩＸ イケミックス（応用・中級クラス：OP.AY.Sfit）	アンティグラビティの楽しさ良いとこどりのクラス！ハンモックの特性を利用し,OPクラス以降の内容で楽しく動きます。（※FunB、OP受けられた方がご参加可能）
	Ａｅｒｏｇｒａｐｈｙ エアログラフィー（応用・中級クラス）	Aero（空中）Graphy(コリオグラフィー) －振付でアンティグラビティの魅力の1つパフォーマンス要素の最も多い空中でハンモックと踊るクラスです

※クラスの選択方法は、FunB⇒OP⇒上級クラスの段階順でご参加下さい。

SDフィットネス 銚子店