SDフィットネス 銚子店

2026年 4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 スタジオ	MONDAY プール	MONDAY ジム	火 スタジオ	TUESDAY プール	TUESDAY ジム	水 スタジオ	WEDNESDAY プール	WEDNESDAY ジム	木 スタジオ	THURSDAY プール	THURSDAY ジム	金	土 スタジオ	SATURDAY プール	SATURDAY ジム	日 スタジオ	SUNDAY プール	SUNDAY ジム
9																			
10	整理券 10:00～10:45 ZUMBA 鈴木		9:30～9:35 ラジオ体操 10:30～10:50 ストレッチ	9:40～10:40 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		9:30～9:35 ラジオ体操	整理券 10:00～10:45 マットピラティス 五十嵐		9:30～9:35 ラジオ体操	整理券 10:00～10:45 シェイプエアロ 加瀬	10:30～11:00 水中散歩/伊藤	9:30～9:35 ラジオ体操 10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員			10:15～11:00 リラックスヨガ 岩立		9:30～9:35 ラジオ体操
11	11:15～11:45 BODY COMBAT 30/嶋村	11:00～11:45 アクア45 伊藤		整理券 11:00～11:45 シェイプエアロ 池田	11:40～12:10 水中散歩/小出	11:00～11:20 ストレッチ	整理券 11:10～11:55 ZUMBA SATOMI	11:40～12:10 水中健康体操 小出	11:00～11:20 ストレッチ	11:10～11:55 健康体操 武内	11:15～11:45 アクア30 /加瀬			11:20～12:05 パワーヨガ 西田			11:15～12:00 週替り ※バンプのみ11:25～	4/5 マットピラティス 池田 /12 BODY PUMP30 NATSUKO /19 マットピラティス 池田 /26 BODY PUMP30 NATSUKO	
12		12:00～12:45 水泳中級 小出		12:10～12:55 ストレッチ&ダンス 髙木	12:15～13:00 水泳初級 小出		12:30～13:30 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	12:15～13:00 4泳法入門 小出		12:20～13:05 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ					12:10～12:30 ストレッチ		12:15～13:00 週替り	4/5 ZUMBA 池田 /12 BODY COMBAT NATSUKO /19 シェイプエアロ 池田 /26 BODY COMBAT NATSUKO	
13	13:00～13:45 健康体操 鈴木	12:45～13:00 ロングスイム 小出		13:15～14:00 健康体操 武内										12:45～13:30 太極拳 ゆうこ	13:30～14:15 アクア45 高橋		13:15～14:00 ビギナーステップ 西田		
14	14:05～14:50 リラックスヨガ 西田				14:20～15:05 機能改善 ウォーキング 武内		14:00～14:45 竹ふみ&ヨガ 近藤			13:30～14:15 骨盤体操 加瀬				14:00～14:45 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川			14:30～15:15 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川	14:15～14:45 アクア30 / 週替り 4/5 高橋 /12 高橋 /19 池田 /26 池田	
15			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操			15:30～15:35 ラジオ体操	14:40～15:25 週替り入門 4/2.16.30 太極拳 /9.23 ハワイアンフラ		15:30～15:35 ラジオ体操		15:00～15:45 クラッシックバレエ 吉川	15:30～15:35 ラジオ体操				15:30～15:35 ラジオ体操
16	15:30～16:30 日本舞踊 若柳和扇 ¥/有料/定員																15:45～16:45 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員		
17	17:00～18:00 ジュニア体操① 山口									17:00～18:00 ジュニア体操② 山口				16:15～17:00 HIP HOP TAKEHIKO					
18			17:40～18:00 ストレッチ	定員：25名		17:40～18:00 ストレッチ	18:15～19:00 クラシックバレエ（バレエピラティス） 吉川		17:40～18:00 ストレッチ			17:40～18:00 ストレッチ							
19	18:50～19:35 コンディショニングヨガ 近藤			18:30～19:00 ストレッチポール TAKEHIKO						18:30～19:00 ストレッチ									
20	20:00～21:00 AntiGravity（ハンモック） ¥/予約/定員	20:00～21:00 トライアスロンサークル		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	19:50～20:35 ウォーキング&トレーニング 伊藤		19:15～20:00 BODY PUMP 45 NATSUKO	19:45～20:30 アクア45 伊藤		19:15～20:00 ZUMBA 池田										
21				20:15～21:00 週替り 池田 4/7.14 ビギナーステップ 4/21.28 シェイプエアロ			20:20～21:05 BODY COMBAT 45 NATSUKO			20:15～21:00 マットピラティス 池田	20:00～21:00 スイムサークル									
22																			

休館日

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。

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。

22：00閉館　　祝日は18：30閉館

18：30閉館

🔰・・・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
🔥・・・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

【スタジオご利用に関して】
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