

SDFITNESS24札幌白石

スタジオプログラムスケジュール

2024年10月～

	月		火		水		木		金	土		日			
	ヨガ	ピラティス	スタジオ	ヨガ	ピラティス	スタジオ	ヨガ	ピラティス		ヨガ	ピラティス	スタジオ	ヨガ	ピラティス	
9:30										♥9:30~10:15					
10:00				10:00~11:00 コンディショニングヨガ 佐伯 舞子				★10:00~10:45 パワーヨガ Hiromi		リラックスヨガ			★10:00~10:45 パワーヨガ 夏奈	10:00	
11:00	♥11:00~12:00 コンディショニングヨガ Eri	11:30~12:10 はじめてヒップス SAORI.					♥11:00~11:45 シェイプヨガ 夏奈	11:30~12:10 コア&ヒップス Hiromi		★11:00~11:45 コンディショニングヨガ 佐伯 舞子	11:30~12:10 ここからウエスト SAORI.			11:00	
12:00				★12:30~13:15 デトックスヨガ KAORI						★12:30~13:15 リラックスヨガ 佐伯 舞子			♥12:00~12:45 リラックスヨガ yoshie	12:00	
13:00	★13:00~13:45 シェイプヨガ Aya		13:00~13:45 BODYCOMBAT 早坂		13:00~13:40 ここからコア SAORI.		★13:00~12:00 コンディショニングヨガ 夏奈	13:00~13:40 カーディオピラティス Hiromi					13:00~13:40 カーディオピラティス 大西りな	13:00	
14:00			14:05~14:50 BODYBALANCE 早坂								14:00~14:40 カーディオピラティス 佐伯 舞子			14:00~14:40 カーディオピラティス Hiromi	14:00
15:00												15:30~16:15 BODYCOMBAT 高橋	★15:00~15:45 リラックスヨガ KANA	15:00	
16:00											16:00~16:40 ここからヒップス 夏奈	16:30~17:15 BODYATTACK45 高橋	♥16:30~17:15 シェイプヨガ Rie	16:00	
17:00										♥16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA	17:00~17:40 ウエストコア 夏奈			17:00	
18:00										★18:00~18:45 リラックスヨガ 夏奈				18:00	
19:00	19:00~19:45 調整中	18:30~19:10 ここからバック SAORI.	18:45~19:30 BODYATTACK45 三浦	★18:30~19:15 コンディショニングヨガ Miho	18:30~19:10 はじめてアームス SAORI.	11月よりスタート!!	19:00~19:45 ZUMBA 45 KULALA	♥19:00~19:45 ベーシックヨガ yukari	19:00~20:00 BODYCOMBAT 60 川上	★19:00~19:45 リラックスヨガ Eri				19:00	
20:00				♥20:00~20:45 シェイプヨガ 彩香	19:30~20:10 ここからチェスト SAORI.									20:00	
21:00	★20:30~21:15 デトックスヨガ KANA	20:30~21:10 カーディオピラティス Miho			20:30~21:10 コア&ヒップス SAORI.	20:15~21:00 初級エアロ 加藤		★20:30~21:15 リラックスヨガ Rie	20:15~21:00 BODYATTACK45 三浦	♥20:30~21:15 シェイプヨガ 彩香	20:30~21:10 はじめてヒップス 夏奈			21:00	
						21:15~22:00 ダンスエアロ 加藤									

【スタジオレッスン】 随時レッスン追加中!!

- ・定員30名
- ・スタジオオプション 1100円 (税込)

【ピラティスレッスン】

- ・定員10名
- ・ピラティスオプション 2640円 (税込) で月4回受講可能

【ホットヨガレッスン】

- ・定員20名
- ・ホットヨガオプション 3300円 (税込) で受け放題
- ・コラーゲンクラスは隔月 奇数月 偶数月
- ・クラス設定温度 36°C 38°C

- 祝祭日は、16時までのレッスンのみの実施となります。
- お盆、年末年始は、休講とさせていただきます。
- その他諸事情により、急遽休講とさせて頂く場合がございます。
- レッスンスケジュールに関するご意見・ご要望は承りません。
- レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。