

# SDFITNESS24札幌白石

# スタジオプログラムスケジュール

2024年12月～

	月			火			水			木			金	土		日			
	スタジオ	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	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																			
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				♥9:30~10:15 リラックスヨガ 彩香				
11:00		♥11:00~12:00 コンディショニングヨガ Eri	※担当インストラクター変更 11:00~11:40 はじめてヒップス 夏奈			11:00~11:40 ここからコア SAORI.		♥11:00~11:45 シェイプヨガ 夏奈	11:00~11:40 はじめてチェスト Hiromi				11:00~11:40 カーディオピラティス 佐伯 舞子	★11:00~11:45 コンディショニングヨガ 佐伯 舞子	11:00~11:40 ここからウエスト SAORI.	NEW!! 11:00~11:45 BODYCOMBAT 杉山		★10:00~10:45 パワーヨガ 夏奈	
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	
13:00		★13:00~13:45 シェイプヨガ Aya	13:00~13:40 ここからバック 夏奈	13:00~13:45 BODYCOMBAT 早坂		13:00~13:40 はじめてアームス SAORI.		★13:00~14:00 コンディショニングヨガ 夏奈	13:00~13:40 コア&ヒップス Hiromi									13:00~13:40 カーディオピラティス 大西りな	
14:00				14:05~14:50 BODYBALANCE 早坂					14:00~14:40 はじめてバック Hiromi										14:00~14:40 はじめてチェスト Hiromi
15:00																			★15:00~15:45 リラックスヨガ KANA
16:00															15:00~15:40 カーディオピラティス 佐伯 舞子	15:30~16:15 BODYCOMBAT45 高橋			15:00~15:40 コア&ヒップス Hiromi
17:00															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
18:00															♥16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA				★18:00~18:45 リラックスヨガ 夏奈
19:00	NEW!! 19:00~19:45 BODYCOMBAT 杉山	♥19:00~19:45 ベーシックヨガ 貴種	18:30~19:10 はじめてコア Miho		★18:30~19:15 コンディショニングヨガ Miho				18:00~18:40 ここからバック 夏奈						17:00~17:40 ウエストコア 夏奈				
20:00			2025年 1月よりスタート!! 20:00~20:45 BODYCOMBAT						18:30~19:10 カーディオピラティス Miho				19:00~20:00 BODYCOMBAT 川上	★19:00~19:45 リラックスヨガ Eri	19:00~19:40 はじめてコア 夏奈				
21:00		★20:30~21:15 デトックスヨガ KANA	20:30~21:10 はじめてウエスト Miho				20:15~21:00 スタートエアロ 加藤	★20:30~21:15 リラックスヨガ Rie				20:15~21:00 BODYATTACK 三浦	♥20:30~21:15 シェイプヨガ 夏樹						

【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、急遽休講とさせていただきます。
- 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。