

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									♥12:00~12:45 リラックスヨガ yoshie	
14:00									14:00~14:40 はじめてバック Hiromi										♥12:00~12:45 リラックスヨガ yoshie
15:00																			★15:00~15:45 リラックスヨガ KANA
16:00																			★15:00~15:45 コア&ヒップス Hiromi
17:00																			♥16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA
18:00																			★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				18:30~19:10 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				
20:00			2025年 1月よりスタート!! 20:00~20:45 BODYCOMBAT																
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											COME BACK!! ♥20:30~21:15 シェイプヨガ 夏樹	20:00~20:40 ウエストコア 夏奈				

【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。

SDFITNESS24札幌白石

スタジオプログラムスケジュール

2024年11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	スタジオ	ヨガ	ピラティス	スタジオ	ヨガ	ピラティス
9:30										♥ 9:30~10:15 リラックスヨガ				
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			2日 KAORI 9日 Eri 16日 Miho 23日 KAORI 30日 Miho		★ 10:00~10:45 パワーヨガ 夏奈	
11:00	♥ 11:00~12:00 コンディショニングヨガ Eri	11:00~11:40 はじめてヒップス SAORI.			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		★ 11:00~11:45 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.		11:15~12:05 ここからアームス 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 SAORI.	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											15:00~15:40 カーディオピラティス 佐伯 舞子	15:30~16:15 BODYCOMBAT 高橋	★ 15:00~15:45 リラックスヨガ KANA	15:00~15:40 コア&ヒップス Hiromi
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	
17:00											♥ 16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA			
18:00											★ 18:00~18:45 リラックスヨガ 夏奈			
19:00	NEW!! ♥ 19:00~19:45 ベーシックヨガ 貴稀	18:30~19:10 はじめてアームス Miho	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 ここからチェスト SAORI.	NEW!! 19:00~19:45 ZUMBA 45 KULALA	♥ 19:00~19:45 ベーシックヨガ yukari	18:30~19:10 カーディオピラティス Miho	19:00~20:00 BODYCOMBAT 60 川上	★ 19:00~19:45 リラックスヨガ Eri				
20:00	※時間変更 ★ 20:30~21:15 デトックスヨガ KANA	19:30~20:10 カーディオピラティス Miho		♥ 20:00~20:45 シェイプヨガ 彩香	19:30~20:10 コア&アームス SAORI.	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	19:30~20:10 はじめてウエスト Miho	20:15~21:00 BODYATTACK45 三浦	♥ 20:30~21:15 シェイプヨガ 彩香				
21:00		20:30~21:10 はじめてウエスト Miho				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
 ・カラーゲンクラスは隔月 奇数月 偶数月
 ・クラス設定温度 36℃ 38℃

- 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。