

SDFITNESS24札幌白石

スタジオプログラムスケジュール

2025年1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			★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 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 ここからヒップス SAORI.	11:00~11:45 BODYCOMBAT 杉山		11:15~11:55 はじめてバック 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 ここからヒップス 夏奈	13:00~13:45 BODYCOMBAT 早坂		13:00~13:40 はじめてコア 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									※内容変更 13:00~13:40 ここからバック 夏奈	
14:00									14:00~14:40 はじめてバック Hiromi									14:00~14:40 はじめてアームス Hiromi	
15:00																		★15:00~15:45 リラックスヨガ KANA	15:00~15:40 コア&ヒップス Hiromi
20:00 ~20:30																			
17:00															♥16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA			♥16:30~17:15 シェイプヨガ Rie	
18:00						18:00~18:40 ここからヒップス SAORI.													★18:00~18:45 リラックスヨガ 夏奈
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 杉山	♥19:00~19:45 ベーシックヨガ 貴種	18:30~19:10 はじめてウエスト Miho		★18:30~19:15 コンディショニングヨガ Miho	19:00~19:40 コア&アームス SAORI.	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 川上	★19:00~19:45 リラックスヨガ Eri	19:00~19:40 はじめてヒップス 夏奈				
20:00			NEW! ! 20:00~20:45 BODYCOMBAT 吉田				20:15~21:00 スタートエアロ 加藤		19:30~20:10 はじめてアームス Miho				20:15~21:00 BODYATTACK 三浦	♥20:30~21:15 シェイプヨガ 夏樹	20:00~20:40 ここからヒップス 夏奈				
21:00		★20:30~21:15 デトックスヨガ KANA	20:30~21:10 はじめてバック Miho				21:15~22:00 ダンスエアロ 加藤		★20:30~21:15 リラックスヨガ Rie										

【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℃ 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もございます。
 ■ 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。