

# SDFITNESS24札幌白石店 スタジオプログラムスケジュール

## 23年10月～24年4月

	月		火		水		木		金	土		日	
	ホットヨガ	ピラティス	ホットヨガ	ピラティス	ホットヨガ	ピラティス	ホットヨガ	ピラティス		ホットヨガ	ピラティス	ホットヨガ	ピラティス
8:30													
9:00													9:00
10:00			★ 10:00～11:00 コンディショニング ヨガ 【38℃】Chihiro	音楽に合わせて 動くクラスです。	LES MILLS		★ NEW 10:00～11:00 パワー ヨガ 【36℃】Hiromi			♥ 9:30～10:15 【朝活】陰ヨガ 【38℃】Chihiro			10:00
11:00	♥ 11:00～12:00 コンディショニング ヨガ 【38℃】Eri			★ NEW 11:00～11:45 エントリー SAORI	11:00～11:45 ポディバランス予定 【32℃】					★ 11:00～11:45 コンディショニング ヨガ 【38℃】佐伯 舞子	★ NEW 10:30～11:15 パワーヨガ 【36℃】夏奈		11:00
12:00												★ 12:00～12:45 リラックスヨガ 【38℃】YOSHIE	12:00
13:00			♥ 13:00～13:45 デトックスヨガ 【38℃】SAORI.						音楽に合わせて 動くクラスです。				13:00
14:00	★ 14:00～14:45 シェイプヨガ 【36℃】Mayu				♥ 14:00～15:00 コンディショニング ヨガ 【38℃】AYA	14:15～15:00 スタンダード Hiromi			音楽に合わせて 動くクラスです。		音楽に合わせて 動くクラスです。		14:00
15:00											★ NEW 14:30～15:15 エントリー SAORI	♥ 15:00～15:45 リラックスヨガ 【38℃】KANA	15:00
16:00													16:00
17:00											♥ 16:30～17:15 ベーシックヨガ 【36℃】KANA	★ 16:30～17:15 シェイプヨガ 【36℃】Rie	17:00
18:00													18:00
19:00	LES MILLS ★ NEW 19:00～19:45 ポディコンバット 【32℃】山中	男性インストラクター 音楽に合わせて 動くクラスです。	★ NEW 19:00～19:45 シェイプヨガ 【36℃】夏樹	★ NEW 19:15～20:00 ピラティス入門 Nana	★ 19:00～19:45 ベーシックヨガ 【36℃】Yukari	19:45～20:30 ピラティス基礎 Nana	♥ 19:15～20:00 リラックスヨガ 【38℃】Eri	★ NEW 19:00～19:45 スタンダード SAORI		★ 18:00～18:45 リラックスヨガ 【38℃】夏奈			
20:00		★ NEW 20:15～21:00 エントリー 山中											
21:00	♥ 20:45～21:30 デトックスヨガ 【36℃】KANA				♥ 20:30～21:15 リラックスヨガ 【38℃】Rie		★ 20:30～21:15 シェイプヨガ 【36℃】夏樹						
22:00	<p>■ 祝祭日は、17時までのレッスンのみの実施となります</p> <p>■ お盆、年末年始は、休講とさせていただきます</p> <p>■ その他諸事情により、急遽休講とさせていただきます</p> <p>■ 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</p> <p>■ レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。</p>												

**【LesMillsプログラム】NEW !**  
 ・LesMillsプログラムをホットプログラム使用で導入することとなりました。

**【ホットヨガレッスン】**  
 ・定員20名  
 ・ホットヨガオプション¥3,300(税込)で受け放題※フィットネス会員様のみオプション追加できます。  
 ・都度¥1,100(税込)※会員種別問わず参加可能  
 ・当日空きがあれば参加可。予約不可。  
 ・コラーゲンクラスは隔月でマークの付いた月は、ピンクライトをレッスン内で点灯致します。  
 ☆:偶数月    ♥:奇数月

**【ピラティスレッスン】**  
 ・定員10名  
 ・ピラティスオプション¥2,640(税込)で月4回受講可能※フィットネス会員様のみオプション追加できます。  
 ・都度¥2,640(税込)※会員種別問わず参加可能  
 当日空きがあれば参加可。予約不可。