SDFITNESS24札幌白石店　スタジオプログラムスケジュール

24年3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										9:30～10:15 ［朝活］陰ヨガ 【38℃】Chihiro				9:00
10:00			★ 10:00～11:00 コンディショニングヨガ 【38℃】佐伯　舞子	基本的な動作を行う基礎クラスです。			★ 10:00～11:00 パワーヨガ 【36℃】Hiromi	10:00～10:45 体験ピラティス SAORI.			10:00～10:45 体験ピラティス SAORI.	10:30～11:15 パワーヨガ 【36℃】夏奈		10:00
11:00	11:00～12:00 コンディショニングヨガ 【38℃】Eri	11:30～12:15 体験ピラティス SAORI.		11:15～12:00 NEW ココカラピラティス SAORI.	11:00～11:45 シェイプヨガ 【36℃】夏奈		※インストラクター変更 12:00～12:45 NEW リラックスヨガ 【38℃】佐伯　舞子			★ 11:00～11:45 コンディショニンヨガ 【38℃】佐伯　舞子	11:15～12:00 NEW ココカラピラティス SAORI.			11:00
12:00	※インストラクター変更		12:30～13:15 デトックスヨガ 【38℃】SAORI.			音楽を使用したフルボディクラスです。					基本的な動作を行う基礎クラスです。	★ 12:00～12:45 リラックスヨガ 【38℃】YOSHIE	音楽を使用したフルボディクラスです。	12:00
13:00	★ 13:00～13:45 NEW シェイプヨガ 【36℃】SAORI.				13:00～14:00 コンディショニングヨガ 【38℃】AYA	13:00～13:45 リズムピラティス Hiromi		13:00～13:45 体験ピラティス SAORI.			13:00～13:45 体験ピラティス SAORI.		13:30～14:15 リズムピラティス Hiromi	13:00
14:00											14:00～14:45 ウエストピラティス SAORI.			14:00
15:00		15:00～15:45 体験ピラティス SAORI.									おなかまわりのシェイプアップクラスです。	15:00～15:45 リラックスヨガ 【38℃】KANA	15:00～15:45 体験ピラティス Hiromi	15:00
16:00										16:30～17:15 ベーシックヨガ 【36℃】KANA	16:30～17:15 リズムピラティス 夏奈	★ 16:30～17:15 シェイプヨガ 【36℃】Rie		16:00
17:00	裸足で行います。ヨガマットなしでもご参加できます。										音楽を使用したフルボディクラスです。			17:00
18:00	LESMILLS	18:45～19:15 体験ピラティス SAORI.						音楽を使用したフルボディクラスです。		★ 18:00～18:45 リラックスヨガ 【38℃】夏奈				18:00
19:00	19:00～19:30 ボディコンバット【32℃】山中 ※時間変更			19:00～19:45 体験ピラティス SAORI.	★ 19:00～19:45 ベーシックヨガ 【36℃】Yukari		19:15～20:00 リラックスヨガ 【38℃】Eri	19:00～19:45 リズムピラティス 夏奈						19:00
20:00	20:00～20:45 デトックスヨガ 【36℃】KANA	20:00～20:45 NEW リズムピラティス 大西りな	★ 20:00～20:45 シェイプヨガ 【36℃】夏樹	20:15～21:00 NEW ウエストピラティス SAORI.	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	20:15～21:00 体験ピラティス 夏奈						20:00
21:00		音楽を使用したフルボディクラスです。		おなかまわりのシェイプアップクラスです。										21:00
22:00														22:00

【体験ピラティス】
・女性の方ならどなたでもご参加いただけます。
・おひとり様1回限り　550円（税込）
・ご予約はフロントにて
【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　☆偶数月　♡奇数月

■祝祭日は、17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、休講とさせて頂きます。
■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。