

SDFITNESS24札幌白石店 スタジオプログラムスケジュール

2024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													
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。			★10:00~10:45 パワーヨガ 【36℃】Hiromi	10:00~10:45 体験ピラティス SAORI.		♥9:30~10:15 【朝活】陰ヨガ 【38℃】Chihiro		※時間変更 10:00~10:45 ♥10:00~10:45 パワーヨガ 【36℃】夏奈	
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 ココカラピラティス SAORI.		♥11:00~11:45 シェイプヨガ 【36℃】夏奈				★11:00~11:45 コンディショニングヨガ 【38℃】佐伯 舞子	11:15~12:00 ココカラピラティス SAORI.♥		11:15~12:00 体験ピラティス 夏奈
12:00			♥12:30~13:15 デトックスヨガ 【38℃】SAORI.		※ニューインストラクター ♥13:00~14:00 コンディショニングヨガ 【38℃】KAORI				♥12:00~12:45 リラックスヨガ 【38℃】佐伯 舞子			★12:00~12:45 リラックスヨガ 【38℃】YOSHIE	
13:00	★13:00~13:45 シェイプヨガ 【36℃】SAORI.					♥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♥
14:00											14:00~14:45 ウエストピラティス SAORI.		
15:00		15:00~15:45 体験ピラティス SAORI.										♥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
16:00											※時間変更 16:00~16:45 リズムピラティス 夏奈		
17:00											♥16:30~17:15 ベージュヨガ 【36℃】KANA	★16:30~17:15 シェイプヨガ 【36℃】Rie	
18:00	裸足で行います。ヨガマット なしでもご参加できます。												
18:00	LES MILLS	18:45~19:30 体験ピラティス SAORI.		18:30~19:15 体験ピラティス SAORI.						※時間変更 ♥18:15~19:00 リラックスヨガ 【36℃】夏奈			
19:00	19:00~19:30 ホチロンバウト【32℃】山中			★19:00~19:45 ベージュヨガ 【36℃】Yukari				19:00~19:45 リズムピラティス 夏奈					
20:00	♥20:00~20:45 デトックスヨガ 【36℃】KANA	20:00~20:45 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	はじめてピラティス SAORI.		♥20:30~21:15 ウエストピラティス SAORI.	♥20:30~21:15 リラックスヨガ 【38℃】Rie		♥19:15~20:00 リラックスヨガ 【38℃】Eri				
21:00									★20:30~21:15 シェイプヨガ 【36℃】夏樹				
22:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 									<p>【体験ピラティス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【ピラティスレッスン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【ホットヨガレッスン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定員20名 ・ホットヨガオプション 3300円（税込）で受け放題 ・コアゲンクラスは隔月 ☆偶数月 ♥奇数月 			