

# SDFITNESS24札幌白石店 スタジオプログラムスケジュール

## 2024年5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				★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	10:00~10:45 体験ピラティス SAORI.	★10:00~10:45 パワーヨガ 【36℃】夏奈	10:00~10:45 体験ピラティス
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 はじめてピラティス SAORI. 🍀		★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.				♥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	12:30~13:15 リズムピラティス 大西 りな 🍀
13:00	★13:00~13:45 シェイプヨガ 【36℃】夏奈				♥13:00~14:00 コンディショニングヨガ 【38℃】KAORI	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.		
14:00											14:00~14:45 ウエストピラティス SAORI.		14:00~14:45 リズムピラティス Hiromi 🍀
15:00		15:00~15:45 体験ピラティス SAORI.									ウエストをターゲット にしたパーツ別 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
16:00											16:00~16:45 リズムピラティス 夏奈 🍀		
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	
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。	基本的な動作を行う基礎クラスです。					音楽に合わせて動くフルボディクラスです。				※時間変更		
19:00	LES MILLS 19:00~19:30 ホットボディコンバット【32℃】	18:30~19:15 ココカラピラティス SAORI. 🍀		18:30~19:15 はじめてピラティス SAORI. 🍀	★19:00~19:45 ベーシックヨガ 【36℃】Yukari	19:00~19:45 リズムピラティス Miho 🍀		19:00~19:45 リズムピラティス 夏奈 🍀		♥18:15~19:00 リラックスヨガ 【36℃】夏奈			
20:00	♥20:00~20:45 デトックスヨガ 【36℃】KANA	体験ピラティス ※ニューインストラクター 20:30~21:15 リズムピラティス Miho 🍀	★20:00~20:45 シェイプヨガ 【36℃】夏樹			♥20:30~21:15 リラックスヨガ 【38℃】Rie	20:15~21:00 リズムピラティス Miho 🍀	★20:30~21:15 シェイプヨガ 【36℃】夏樹					
21:00				20:30~21:15 ウエストピラティス SAORI.				20:15~21:00 体験ピラティス 夏奈					

【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 会員様 550円(税込)  
ご予約はフロントにて承ります。

【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  
・コアゲンクラスは隔月 ☆偶数月 ♡奇数月

■ 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、急速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。