

SDFITNESS24札幌白石店 スタジオプログラムスケジュール

2024年7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	10:00~10:30 体験ピラティス SAORI.		♥9:30~10:15 【朝活】陰ヨガ 【38℃】Chihiro		♥10:00~10:45 パワーヨガ 【36℃】夏奈	10:00~10:30 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	11:30~12:00 体験ピラティス SAORI.		11:00~11:40 ココカラピラティス SAORI.	♥11:00~11:45 シェイプヨガ 【36℃】夏奈			11:00~11:40 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	11:00~11:40 ココカラピラティス SAORI.		11:15~11:45 体験ピラティス 夏奈
12:00			♥12:30~13:15 デトックスヨガ 【38℃】KAORI				♥12:00~12:45 リラックスヨガ 【38℃】佐伯 舞子		初めての方向けの 入門クラスです。			★12:00~12:45 リラックスヨガ 【38℃】YOSHIE	12:30~13:10 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℃】Aya				♥13:00~14:00 コンディショニングヨガ 【38℃】夏奈	13:00~13:40 リズムピラティス Hiromi		13:00~13:30 体験ピラティス SAORI.			13:00~13:30 体験ピラティス SAORI.		
14:00											14:00~14:45 ウエスト SAORI.		14:00~14:40 リズムピラティス Hiromi
15:00		15:00~15:30 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	15:00~15:30 体験ピラティス Hiromi
16:00											16:00~16:40 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	1日ストッチ&HIIT Eri 8日 調整中 22日コアシェイプ KANA 29日調整中										17:00~17:30 体験ピラティス 夏奈		
19:00	18:30~19:10 ココカラピラティス SAORI.			18:30~19:00 体験ピラティス SAORI.		18:30~19:10 リズムピラティス MIHO		19:00~19:40 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	♥19:00~19:30 週替わりクラス	19:30~20:00 体験ピラティス MIHO			★19:00~19:45 ベージュヨガ 【36℃】Yukari	19:30~20:10 ココカラピラティス 夏奈	♥19:15~20:00 リラックスヨガ 【38℃】Eri	20:00~20:30 体験ピラティス 夏奈					
21:00	♥20:00~20:45 デトックスヨガ 【36℃】KANA	20:30~21:10 リズムピラティス Miho	★20:00~20:45 シェイプヨガ 【36℃】彩香	20:30~21:15 ウエスト SAORI.	♥20:30~21:15 リラックスヨガ 【38℃】Rie	20:30~21:10 リズムピラティス 夏奈	★20:30~21:15 シェイプヨガ 【36℃】彩香						

【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。