

SDFITNESS24札幌白石店 スタジオプログラムスケジュール

2024/9月15日～30日

	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 リラックスヨガ 【38℃】Miho	10:00～10:30 体験ピラティス SAORI.	♥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A 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B 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C SAORI. 🍃		11:15～11:45 体験ピラティス 夏奈
12:00		12:30～13:10 ヒップ&レッグス SAORI.	♥12:30～13:15 デトックスヨガ 【38℃】KAORI		♥13:00～14:00 コンディショニングヨガ 【38℃】夏奈	13:00～13:40 カーディオピラティス Hiromi		♥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 カーディオピラティス 大西 りな
13:00	★13:00～13:45 シェイプヨガ 【36℃】Aya	脚とお尻周りの引き 締めをターゲットにし た部位別クラスです。						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											14:00～14:40 ウエスト SAORI.		14:00～14:40 カーディオピラティス 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 カーディオピラティス 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			※NEW							♥18:00～18:45 リラックスヨガ 【36℃】夏奈			
19:00		18:30～19:10 ココカラピラティスB SAORI. 🍃	♥18:30～19:15 コンディショニングヨガ 【36℃】Miho	体験ピラティス SAORI.	★19:00～19:45 ベーシックヨガ 【36℃】Yukari	18:30～19:10 カーディオピラティス MIHO	※時間変更 ♥19:00～19:45 リラックスヨガ 【38℃】Eri	18:30～19:10 カーディオピラティス 夏奈					
20:00	♥20:00～20:45 デトックスヨガ 【36℃】KANA	19:30～20:00 体験ピラティス Miho	★20:00～20:45 シェイプヨガ 【36℃】彩香	19:30～20:10 はじめてピラティスA SAORI. 🍃		19:30～20:10 ココカラピラティスA 夏奈 🍃		19:30～20:00 体験ピラティス 夏奈					
21:00		カーディオピラティス Miho			20:30～21:10 ウエスト 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℃】彩香	20:30～21:10 ココカラピラティスD 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。