

SDFITNESS24札幌白石

スタジオプログラムスケジュール

2024年10月～

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | 土 | | 日 | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------|
| | ヨガ | ピラティス | スタジオ | ヨガ | ピラティス | スタジオ | ヨガ | ピラティス | | ヨガ | ピラティス | スタジオ | ヨガ | ピラティス | |
| 9:30 | | | | | | | | | | ♥9:30~10:15 | | | | | |
| 10:00 | | | | 10:00~11:00 コンディショニングヨガ 佐伯 舞子 | | | | ★10:00~10:45 パワーヨガ Hiromi | | リラックスヨガ | | | ★10:00~10:45 パワーヨガ 夏奈 | 10:00 | |
| 11:00 | ♥11:00~12:00 コンディショニングヨガ Eri | 11:30~12:10 はじめてヒップス SAORI. | | | | | ♥11:00~11:45 シェイプヨガ 夏奈 | 11:30~12:10 コア&ヒップス Hiromi | | ★11:00~11:45 コンディショニングヨガ 佐伯 舞子 | 11:30~12:10 ここからウエスト SAORI. | | | 11:00 | |
| 12:00 | | | | ★12:30~13:15 デトックスヨガ KAORI | | | | | | ★12:30~13:15 リラックスヨガ 佐伯 舞子 | | | ♥12:00~12:45 リラックスヨガ yoshie | 12:00 | |
| 13:00 | ★13:00~13:45 シェイプヨガ Aya | | 13:00~13:45 BODYCOMBAT 早坂 | | 13:00~13:40 ここからコア SAORI. | | ★13:00~12:00 コンディショニングヨガ 夏奈 | 13:00~13:40 カーディオピラティス Hiromi | | | | | 13:00~13:40 カーディオピラティス 大西りな | 13:00 | |
| 14:00 | | | 14:05~14:50 BODYBALANCE 早坂 | | | | | | | | 14:00~14:40 カーディオピラティス 佐伯 舞子 | | | 14:00~14:40 カーディオピラティス Hiromi | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | 15:30~16:15 BODYCOMBAT 高橋 | ★15:00~15:45 リラックスヨガ KANA | 15:00 | |
| 20:00 ~20:00 | | | | | | | | | | | 16:00~16:40 ここからヒップス 夏奈 | 16:30~17:15 BODYATTACK45 高橋 | ♥16:30~17:15 シェイプヨガ Rie | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | ♥16:30~17:15 ベーシックヨガ KANA | 17:00~17:40 ウエストコア 夏奈 | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | ★18:00~18:45 リラックスヨガ 夏奈 | | | | 18:00 | |
| 19:00 | 19:00~19:45 調整中 | 18:30~19:10 ここからバック SAORI. | 18:45~19:30 BODYATTACK45 三浦 | ★18:30~19:15 コンディショニングヨガ Miho | 18:30~19:10 はじめてアームス SAORI. | 11月よりスタート!! 19:00~19:45 ZUMBA 45 KULALA | ♥19:00~19:45 ベーシックヨガ yukari | 18:30~19:10 カーディオピラティス Miho | 19:00~20:00 BODYCOMBAT 60 川上 | ★19:00~19:45 リラックスヨガ Eri | | | | 19:00 | |
| 20:00 | | | | ♥20:00~20:45 シェイプヨガ 彩香 | 19:30~20:10 ここからチェスト SAORI. | 20:15~21:00 初級エアロ 加藤 | | 19:30~20:10 はじめてコア 夏奈 | 20:15~21:00 BODYATTACK45 三浦 | ♥20:30~21:15 シェイプヨガ 彩香 | 20:30~21:10 はじめてヒップス 夏奈 | | | 20:00 | |
| 21:00 | ★20:30~21:15 デトックスヨガ KANA | 20:30~21:10 カーディオピラティス Miho | | | 20:30~21:10 コア&ヒップス SAORI. | 21:15~22:00 ダンスエアロ 加藤 | | 20:30~21:10 ここからバック 夏奈 | | | | | | 21:00 | |

【スタジオレッスン】 随時レッスン追加中!!
 ・定員30名
 ・スタジオオプション 1100円 (税込)
 【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
 ・カラーゲンクラスは隔月 奇数月 偶数月
 ・クラス設定温度 36°C 38°C

- 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、急遽休講とさせて頂く場合がございます。
- 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。