


時間	月			火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル	スタジオ	ホット	ターフエリア・スキルモル			
10:00																								
11:00	かんたんヨガ 60 黒澤 静	ホット 骨盤ヨガ 60 後藤 玲奈		フラダンス 45 鈴木 えりか	ホット ダイエットヨガ 60 三浦 友香理		座って脳活 元気体操 60 黒澤 静	ホット リンパ マッサージヨガ 60 伊野 佳美		ストレッチ& トレーニング45 越田	ホット ベーシックヨガ 60 後藤 玲奈		リトモス 60 越田	ホット パワーヨガ 60 MAIKO						ホット リラックスヨガ 60 後藤 玲奈		ホット ベーシックヨガ 60 後藤 玲奈	先着5名 スキルモル ベーシッククラス スタッフ	
12:00				ボディコンバット30 柴野 葉月																				
13:00				ボディッシュ 45 福神 早太																				
14:00				エアロ中級 60 藤田 拓也																				
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	ZUMBA 45 後藤 玲奈	ホット パワーヨガ 60 Ayumi		パランスボール30 スタッフ	ホット ベーシックヨガ 60 ロミ		ホット リラックスヨガ 45 三浦 友香理	先着5名 スキルモル パワーヨガ スタッフ		ボディッシュ 60 柴野 葉月	ホット ダイエットヨガ 60 三浦 友香理		かんたん ダンスエアロ45 佐々木 歩	ホット デトックスヨガ 60 MAIKO		ZUMBA 45 後藤 玲奈	ホット ベーシックヨガ 60 夏樹							
20:00	ボディハンプ 45 平山 美幸	ホット ベーシックヨガ 60 三浦 友香理		ボディッシュ 30 福神 早太			リトモス 60 越田																	
21:00				エアロ入門30 後藤 玲奈																				
22:00																								

19:00閉館
(トレーニングは18:30終了)

【ホットヨガ予約】

※ホットヨガ12月分のご予約は11月25日開始となります。



21:00閉館
(トレーニングは20:30終了)

【休館日】

毎月1日、11日、21日は休館日です。
※祝日は19時閉館となります。
(トレーニングは18:30終了)
※贈答の事情により、プログラム及び担当は予告無く変わることがあります。

【LINE】



代行情報やお知らせなど配信していきます！
ぜひお友達登録を！

SD FITNESS+

電話番号: 011-808-0146
住所: 札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号
ティノス札幌白石1F
HP: http://www.sd-fit-plus.jp/

23:00閉館(トレーニングは22:30終了)

★ は初めての方も気軽に楽しめる内容です。 ☆ は前月から変更のあるプログラムです。 ※ホットヨガはレッスン開始後、スタジオはレッスン開始5分後以降の途中入場はご遠慮ください。 ※インストラクターの名前が変更になっている部分があります。ご確認の上ご参加ください。