


月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ホット	スタジオ	ホット	スタジオ	ホット	スタジオ
10:00						
11:00	11:00~12:00 かんたんヨガ 60 黒澤 静	11:00~11:45 フラダンス 45 鈴木 えりか	11:00~12:00 座って脳活 元気体操 60 黒澤 静	11:00~11:45 ストレッチ& トレーニング45 越田	11:00~12:00 ホット★ ベーシックヨガ 60 後藤 玲奈	11:00~12:00 ホット★ リラクسسヨガ 60 後藤 玲奈
12:00	12:15~13:00 ボディコンバット 45 柴野 葉月	12:00~12:30 エアロ初級30 後藤 玲奈	12:15~13:00 ポディステップ 45 平山 美幸	12:00~13:00 リトモス 60 越田	12:15~13:00 かんたんヨガ 45 三浦 友香理	12:15~13:15 ポディアタック 60 柴野 葉月
13:00	13:15~14:15 LES MILLS	12:45~13:05 バランスボール20 スタッフ	13:15~14:15 LES MILLS	13:15~14:00 ピラティス 45 AYA	13:15~14:00 ボディパンプ 45 平山 美幸	13:00~13:45 ボディコンバット 45 柴野 葉月
14:00	13:30~14:30 エアロ中級 60 藤田 拓也	13:45~14:45 ポディアタック 60 福神 早太	13:45~14:15 ボディメイク ストレッチ60 佐々木 歩	14:30~15:30 ホット ピラティス 60 AYA	14:30~15:30 ボディジャム 60 柴野 葉月	13:30~14:30 LES MILLS
15:00						14:00~14:45 LES MILLS
16:00		16:00~17:00 ホット★ 骨盤ヨガ 60 三浦 友香理			16:30~17:30 ダンス スクール 16:15~18:30	14:45~15:45 LES MILLS
17:00						15:00~16:15 ホット ダイエットヨガ 75 Ayumi
18:00		18:30~18:50 先着5名				17:45~18:15 ポディアタック30 福神 早太
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45 後藤 玲奈	18:30~18:50 先着5名	18:45~19:30 ホット★ リラクسسヨガ 45 三浦 友香理	19:00~19:45 かんたん ダンスエアロ45 佐々木 歩	19:00~19:45 ホット★ デックスヨガ 60 MAIKO	18:30~19:00 LES MILLS
20:00	20:00~21:00 ボディパンプ 60 柴野 葉月	19:00~19:30 ボディコンバット 30 福神 早太	19:45~20:45 リトモス 60 越田	20:00~21:00 ホット★ ダイエットヨガ 60 Ayumi	20:00~20:30 ボディコンバット 30 福神 早太	19:15~20:00 LES MILLS
21:00	21:15~22:00 LES MILLS	19:30~20:00 先着5名	20:15~20:45 ポディステップ 45 平山 美幸	20:30~21:30 ホット★ ベーシックヨガ 60 Risa	20:45~21:45 ボディパンプ 45 柴野 葉月	19:15~20:00 ZUMBA 45 後藤 玲奈
22:00	21:30~22:15 ボディコンバット 45 柴野 葉月	20:30~21:30 ホット★ リラクسسヨガ 60 三浦 友香理	21:15~22:15 ポディアタック 60 福神 早太	21:30~22:15 LES MILLS	22:00~22:30 LES MILLS	20:00~21:00 ボディコンバット 30 福神 早太
23:00						

23:00閉館(トレーニングは22:30終了)

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1月分のご予約は12月25日開始となります。



【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！



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)
※諸般の事情により、プログラム及び担当は予告無く変わることがあります。

SD FITNESS+
札幌白石店
電話番号:011-806-0146
住所:札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号
デニス札幌白石1F
HP: http://www.sd-fit-plus.jp/

♥は初めての方も気軽に楽しめる内容です。 〇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。