

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

2019年9月1日～10月31日

月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:00～11:00 ホット ダイエットヨガ ★★★ 60 Yukari	10:00～11:00 ホットリンパ マッサージヨガ ★ 60 伊野 佳美	ホット	10:30～11:30 ホット アドバンスヨガ ★★★ 60 MAIKO	10:00～11:00 ホットアロマ リラクソスヨガ ★ 60 Yoko	10:00～11:00 ホット ベーシックヨガ ★★ 60 後藤 玲奈	
11:00	11:30～12:30 ホットアロマ リラクソスヨガ ★ 60 Yukari	11:30～12:30 ホット ベーシックフローヨガ ★★ 60 ロミ		12:00～13:00 ホットリンパ マッサージヨガ ★ 60 後藤 玲奈		11:30～12:30 ホット ダイエットヨガ ★★★ 60 Ai	
12:00	12:00～13:00 ホット パワーヨガ ★★★ 60 伊野 佳美						
13:00	<p>ご予約は1日1本まで!先の予約は最大2件まで可能です! 当日クラスに空きがあれば、2本目のクラス参加も可能!! (※但し、予め予約をした上での参加はご遠慮ください。)</p> <p>レッスン開始30分前に受講証をお渡し致しますので フロントまでお越しください! レッスン開始時に担当インストラクターが回収致しますので無くさずにお持ちください</p> <p>ホットスタジオから更衣室へ移動する際は一度足元の汗を 拭きとるようお願い致します。 汗が気になる方はご持参して頂いたスリッパやソックスを履くようお願い致します。</p>						13:15～14:30 ホット ダイエットヨガ ★★★ 75 Ayumi
14:00							16:00～17:00 ホット 骨盤調整ヨガ ★★ 60 後藤 玲奈
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:30～19:30 ホット パワーヨガ ★★★ 60 夏樹	19:00～20:00 ホット ベーシックフローヨガ ★★ 60 ロミ	18:45～19:30 ホット 星空ヒーリングヨガ ★ 45 後藤 玲奈	19:00～20:00 ホット デトックスヨガ ★★ 60 MAIKO	18:00～19:00 ホット はじめてパワーヨガ ★★ 60 後藤 玲奈		
19:00							
20:00	20:00～21:00 ホット ベーシックヨガ ★★ 60 Yukari	20:30～21:30 ホット ダイエットヨガ ★★★ 60 Risa	20:00～21:00 ホット ピラティス ★★ 60 AYA	20:30～21:30 ホット 美姿勢ヨガ ★★ 60 MAIKO			
21:00	21:30～22:30 ホットリンパ マッサージヨガ ★ 60 後藤 玲奈		21:30～22:15 ホットベーシックヨガ ビギナークラス ★ 45 後藤 玲奈				
22:00							
23:00							

SDフィットネス24札幌白石店

〒003-0023

札幌市白石区南郷通1丁目北8番1号ディノス札幌白石1F

TEL

011-806-0146

※ホットヨガはレッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。

【ホットヨガ予約】



ホットヨガ8月分のご予約は7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!