

2024年7月 スタジオプログラム

	月			火			水			木			金	土			日		
	スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ	スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ	スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ	スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ		スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ	スタジオ	バーチャルバイク	ホットヨガ
9:30					9:30~10:00 RPM					9:30~10:00 RPM									
10:00	10:00~10:45 ビギナーエアロ 本堂	10:00~10:45 RPM	10:00~10:45 ベーシックヨガ 石井	10:00~10:45 アンチエイジングヨガ 中野			10:00~10:30 ビギナーエアロ 市川	10:00~10:45 RPM	10:00~10:45 リラックスヨガ 谷	9:45~10:45 ベーシックヨガ KAYO		10:00~10:45 ベーシックヨガ 石井		9:45~10:30 ビギナーエアロ 谷	10:00~10:45 RPM	10:30~11:15 クラシックバレエ 海住	10:00~10:45 THE TRIP		
11:00	11:00~11:45 リラックスヨガ 本堂	11:15~12:00 RPM		時間変更 11:00~11:45 スタートエアロ 湯浅	THE TRIP		11:00~11:45 シェイプエアロ MIKA	11:15~12:00 RPM	11:30~12:15 ベーシックヨガ 佐久間	11:00~11:45 シェイプエアロ 中野		11:45~12:30 RPM		11:00~11:45 K-POPダンス 長谷川	11:30~12:00 SPRINT	10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	11:15~12:00 週替わりレッスン ※別紙参照	11:00~11:45 週替わりヨガ ※別紙参照	
12:00	12:15~13:15 ベーシックヨガ 石井	12:15~12:45 SPRINT		12:00~12:45 シェイプエアロ 湯浅	RPM		12:15~13:15 リトモス MIKA	12:15~12:45 SPRINT		12:15~13:00 ビギナーステップ 谷		12:15~13:00 リラックスヨガ 中野		12:30~13:15 ZUMBA 小藪	12:45~13:30 ボディメイク 本堂	12:30~13:15 週替わりレッスン ※別紙参照	13:00~13:45 RPM		
13:00		13:00~13:45 RPM	13:45~14:30 ボディメイク 谷		13:30~14:15 RPM	13:30~14:15 ベーシックヨガ 石井・Akico	13:30~14:15 フラダンス 市川	13:00~13:45 RPM	13:30~14:15 ボディメイク 本堂	13:45~14:45 太極拳 星山		13:30~14:15 RPM	13:30~14:15 ボディメイク 谷	13:45~14:30 ベーシックヨガ 小藪		13:45~14:30 週替わりレッスン ※別紙参照	14:00~14:45 週替わりヨガ ※別紙参照		
14:00		14:15~15:00 THE TRIP			14:45~15:15 SPRINT	1:3~5週目 →石井 2週目 →Akico		14:15~15:00 THE TRIP				14:45~15:15 SPRINT		15:00~16:00 BOMAHOキッズ	14:45~15:30 RPM	15:00~15:45 ベーシックヨガ 小藪	14:45~15:30 THE TRIP		
15:00		15:30~16:15 RPM			16:00~16:45 RPM			15:30~16:15 RPM				16:00~16:45 RPM					16:00~16:45 RPM		
16:00																			
17:00	【スクール】 17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) 若狭						【スクール】 17:00~18:00 HIPHOP (4~6年生) 若狭							【スクール】 16:30~18:00 ジュニアバレエ (3歳~6年生)					
18:00					18:45~19:15 SPRINT			19:00~19:30 ストレッチ ERI		18:45~19:15 SPRINT									
19:00	【スクール】 19:15~20:15 HIPHOP (ティーンズ) 若狭	19:15~20:00 THE TRIP	19:30~20:15 ストレッチ& コンディショニング 森	19:45~20:30 HIPHOP ERI	RPM	20:00~20:45 リラックスヨガ 谷		19:30~20:15 THE TRIP	19:15~20:00 ベーシックヨガ 小藪	19:30~20:00 UBOUND 谷		19:30~20:15 RPM							
20:00		20:30~21:00 UBOUND 谷			20:45~21:30 THE TRIP		20:30~21:15 ZUMBA 小藪	20:30~21:15 RPM		20:45~21:30 THE TRIP		20:45~21:30 ボディメイク 小藪							
21:00																			
22:00																			
22:30																			

スタジオレッスン無し

【バーチャルプログラムについて】
定員：6名
※どなたでも無料でご参加いただけます。

代行や休講が発生した際は
LINE配信にてご案内いたします。



営業時間
 平日 8:00~22:30
 土日祝 8:00~19:00
スタッフ受付時間
 月~木 11:00~15:00
 17:00~21:00
 土日祝 10:00~17:00
 金 ノースタッフデー

三重県津市藤方西大田563-2
☎059-221-5501

平日 22:30 閉館 / 土日祝 19:00 閉館