

2024年11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 リラクソヨガ 谷	ベーシックヨガ		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		9:45~10:45 クラシックバレエ 海住	10:00~10:45 THE TRIP	
11:00	11:00~11:45 バレトン 本堂	11:15~12:00 RPM		11:00~11:45 スタートエアロ 湯浅		11:15~12:00 デトックスヨガ 中野	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		11:00~11:45 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	11:30~12:00 SPRINT	
12:00		12:15~13:15 ベーシックヨガ		12:00~12:45 シェイプエアロ 湯浅			12:15~13:15 リトモス	12:15~12:45 SPRINT		12:15~13:00 ビギナーステップ 谷				12:30~13:15 ZUMBA 小藪		12:45~13:30 週替わりレッスン ※別紙参照	12:30~13:15		
13:00	石井	13:00~13:45 RPM		13:15~13:45 ポディメイク 湯浅		13:30~14:15 RPM	13:00~13:45 MIKA	13:00~13:45 RPM	13:30~14:15 ポディメイク 本堂						13:00~13:45 THE TRIP		13:00~13:45 RPM		
14:00		14:15~15:00 THE TRIP	13:45~14:30 ポディメイク 谷			1:30~4週目→石井 2週目→本堂	14:15~15:00 THE TRIP			13:45~14:45 太極拳 星山				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	
15:00					14:45~15:15 SPRINT						14:45~15:15 SPRINT			【スクール】 15:00~16:00 RPM	14:45~15:30		14:45~15:30		
16:00		15:30~16:15 RPM			16:00~16:45 RPM						16:00~16:45 RPM			【スクール】 16:30~18:00 THE TRIP			16:00~16:45 RPM		
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												
18:00																			
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	19:00~19:30 SPRINT ストレッチ ERI	19:30~20:15 RPM	19:45~20:30 HIPHOP ERI	19:15~20:00 ポディバランス STRENGTH 若狭	19:15~20:00 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				20:00~20:45 リラクソヨガ 谷		20:45~21:30 ポディバランス FLEXIBILITY 若狭	20:30~21:15 ZUMBA 小藪	20:30~21:15 RPM			20:30~21:00 ビギナーステップ 谷	20:45~21:30 THE TRIP	20:45~21:30 ポディメイク 小藪						
21:00		20:30~21:00 UBOUND 谷		20:45~21:30 ポディバランス FLEXIBILITY 若狭	20:45~21:30 THE TRIP	※新規レッスン													
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 7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