

2024年12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 | | | | | ※時間変更 9:45~10:30 ベーシックヨガ KAYO | 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سسヨガ 谷 | | | 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 | | | 11:00~11:45 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 | | 11:15~12:00 週替わりヨガ ※別紙参照 | 11:30~12:00 SPRINT | |
| 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 | | | 12:15~13:15 リトモス MIKA | | | | 12:15~13:00 ビギナーステップ 谷 | | | 12:30~13:15 ZUMBA 小藪 | | 12:45~13:30 ボディメイク 本堂 | 12:30~13:15 ※新規レッスン ボディパンプ45 千葉 | | |
| 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 市川 | 13:30~14:15 フラダンス 市川 | | 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 THE TRIP | | 13:45~14:30 ※新規レッスン ボディコンバット 45 千葉 | | |
| 14:00 | | 14:15~15:00 THE TRIP | | | 1-3週目▶石井 2週目▶本堂 | | | 14:15~15:00 THE TRIP | | | | | | | | | | 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 | | | | 14:45~15:30 RPM | | 15:00~15:45 ベーシックヨガ 小藪 | 14:45~15:30 THE TRIP | |
| 16:00 | | 15:30~16:15 RPM | | | | | | 15:30~16:15 RPM | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | 【スクール】 17:00~18:00 HIPHOP (4~6年生) 若狭 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ※新規レッスン 19:15~20:00 ボディパンプ45 千葉 | 【スクール】 19:15~20:15 HIPHOP (ティーンズ) 若狭 | | 19:00~19:30 ストレッチ ERI | | | 19:15~20:00 ボディバランス FLEXIBILITY 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 | LES MILLS | | | 19:45~20:30 HIPHOP ERI | | 20:00~20:45 リラクسسヨガ 谷 | | | | | | 20:30~21:00 ビギナーステップ 谷 | 20:45~21:30 RPM | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30~21:00 UBOUND 谷 | | 20:45~21:30 ボディバランス STRENGTH 若狭 | LES MILLS | | | 20:30~21:15 ZUMBA 小藪 | | | | 20:45~21:30 THE TRIP | 20:45~21:30 ボディメイク 小藪 | | | | | | |
| 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