

# 2025年1月 スタジオプログラム

	月			火			水			木			金	土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットヨガ		Aスタジオ	Bスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	Bスタジオ	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	9:45~10:30 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		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 パレトン 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		11:15~12:00 週替わりレッスン ※別紙参照	11:30~12:00 SPRINT	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			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 ボディパンプ45 千葉	13:00~13:45 RPM	
13:00		13:00~13:45 RPM		13:15~13:45 ボディメイク 湯浅		13:30~14:15 RPM	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		13:45~14:30 ベーシックヨガ 小藪		13:00~13:45 THE TRIP		13:45~14:30 ボディコンバット 45 千葉	14:00~14:45 週替わりヨガ ※別紙参照	
14:00		14:15~15:00 THE TRIP	13:45~14:30 ボディメイク 谷		14:45~15:15 SPRINT		14:15~15:00 THE TRIP							14:45~15:30 【スクール】 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					15:30~16:15 RPM							16:00~16:45 【スクール】 THE TRIP				16:00~16:45 RPM	
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	19:15~20:00 ボディパンプ45 千葉	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 ストレッチ ERI		19:30~20:15 RPM	※新規レッスン 19:15~20:00 ボディパンプ45 阿部	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 リラックスヨガ 谷	LES MILLS			20:30~21:00 UBOUND 谷		20:45~21:30 THE TRIP		20:30~21:00 ピギナーステップ 谷	20:45~21:30 THE TRIP	20:45~21:30 ボディメイク 小藪			
21:00		20:30~21:00 UBOUND 谷		※新規レッスン 20:45~21:30 ボディコンバット 45 千葉		20:45~21:30 THE TRIP		20:30~21:15 ZUMBA 小藪	20:30~21:15 RPM										
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