

# 2024年5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 週替わりレッスン ※別紙参照	10:00~10:45 RPM	10:00~10:45 ベーシックヨガ 石井	10:00~10:45 ピギナーエアロ 本堂		10:00~10:45 ベーシックヨガ 中野	10:00~10:30 ピギナーエアロ 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 ピギナーエアロ 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 週替わりレッスン ※別紙参照	11:15~12:00 RPM		11:15~12:00 ピギナーステップ 湯浅		11:30~12:15 ベーシックヨガ 本堂	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 THE TRIP	11:00~11:45 K-POPダンス 長谷川		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	時間変更 12:15~13:15 ベーシックヨガ 石井	12:15~12:45 SPRINT		12:15~13:00 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 ピギナーステップ 谷		12:15~13:00 RPM	12:30~13:15 ZUMBA 小藪			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					13:00~13:45 RPM	13:00~13:45 ボディメイク 本堂				13:00~13:45 ボディメイク 谷	13:00~13:45 THE TRIP		12:45~13:30 ボディメイク 本堂		13:00~13:45 RPM		
14:00		14:15~15:00 THE TRIP	13:45~14:30 ボディメイク 谷				13:30~14:15 フラダンス 市川			13:45~14:45 太極拳 星山		13:30~14:15 RPM	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		14:45~15:30 【スクール】 RPM			14:45~15:30 THE TRIP		
16:00		15:30~16:15 RPM										15:30~16:15 RPM		15:00~16:00 BOMAHOキッズ					
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						16:00~16:45 RPM	16:30~18:00 【スクール】 ジュニアバレエ (3歳~6年生)			16:00~16:45 RPM		
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 ストレッチ ERI		19:30~20:15 RPM		19:00~19:45 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		19:45~20:30 HIPHOP ERI		20:00~20:45 リラックスヨガ 谷	20:30~21:15 ZUMBA 小藪			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																			
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

# 2024年4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 MAYUMI	10:00~10:45 RPM	10:00~10:45 ベーシックヨガ 石井	10:00~10:45 ビギナーエアロ 本堂		10:00~10:45 ベーシックヨガ 中野	10:00~10:30 ビギナーエアロ 市川	10:00~10:45 リラクソヨガ 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	10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	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 ピラティス MAYUMI	11:15~12:00 RPM		11:15~12:00 ビギナーステップ 湯浅		11:30~12:15 ベーシックヨガ 本堂	11:00~11:45 シェイプエアロ MIKA	11:15~12:00 RPM	11:30~12:15 リラクソヨガ 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		11:15~12:00 週替わりレッスン	11:30~12:00 SPRINT	
12:00		12:15~12:45 SPRINT		12:15~13:00 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 RPM			12:30~13:15 ZUMBA 小藪		12:45~13:30 ポディメイク 本堂	12:30~13:15 時間変更 週替わりレッスン	13:00~13:45 RPM	
13:00	ベーシックヨガ 石井	13:00~13:45 RPM			13:30~14:15 RPM		13:30~14:15 フラダンス 市川		14:15~15:00 THE TRIP	13:00~13:45 ポディメイク 本堂	13:30~14:15 RPM			13:45~14:30 ベーシックヨガ 小藪	13:00~13:45 THE TRIP		13:45~14:30 時間変更 週替わりレッスン	14:00~14:45 週替わりヨガ	
14:00		14:15~15:00 THE TRIP	13:45~14:30 ポディメイク 谷						14:45~15:15 SPRINT	13:45~14:45 太極拳 星山	14:45~15:15 SPRINT			[スクール] 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														[スクール] 16:30~18:00 ジュニアバレエ (3歳~6年生)			16:00~16:45 RPM		
16:00																			
17:00	17:00~17:50 HIPHOP (1~3年生) 若狭						17:00~18:00 HIPHOP (4~6年生) 若狭												
18:00																			
19:00	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		19:15~20:00 THE TRIP	19:00~19:45 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	20:30~21:15 RPM		20:00~20:45 リラクソヨガ 谷		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																			
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、  
お知らせメールにてご案内いたします。

**フィットネス モール**  
**STAR FIT 365**

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  
☎093-221-5501

平日 22:30 閉館 / 土日祝 19:00 閉館