

2025年5月 スタジオプログラム

	月		火		水		木		金	土		日	
	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ		Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ
9:30													
10:00	10:00~10:45 ビギナーエアロ 本堂	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 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 バレエストレッチ 中野	10:00~10:45 リラックスヨガ 中野
11:00	11:00~11:45 バレトン 本堂		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	11:00~12:00 リトモス MIKA		11:00~11:45 シェイプエアロ 中野			10:45~11:30 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 リズムトレーニング STAFF
12:00	12:15~13:15 ベーシックヨガ 石井		12:00~12:45 シェイプエアロ 湯浅		12:15~13:00 シェイプエアロ MIKA		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		11:45~12:30 ボディコンバット45 SAYAKA LES MILLS			12:30~13:15 ボディパンプ45 千葉 LES MILLS
13:00			13:00~13:45 リズムトレーニング STAFF	13:30~14:15 ベーシックヨガ 1-3週:石井 2-4週:本堂	13:30~14:15 フラダンス 市川	13:30~14:15 ボディメイク 本堂	NEW!!	13:30~14:30 リトモス MIKA		12:45~13:30 ZUMBA 小藪	12:45~13:30 ボディメイク 本堂		13:45~14:30 ボディコンバット45 千葉 LES MILLS
14:00		13:45~14:30 ボディメイク 谷								13:45~14:30 ベーシックヨガ 小藪			14:00~14:45 ベーシックヨガ 小藪
15:00											15:00~15:45 ベーシックヨガ 小藪		
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00	19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA LES MILLS	19:30~20:15 ストレッチ& コンディショニング 森	19:30~20:15 ボディパンプ45 千葉 LES MILLS	20:00~20:45 リラックスヨガ 谷	19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA LES MILLS	19:15~20:00 ベーシックヨガ 小藪		19:30~20:00 UBOUND 谷					
21:00	20:30~21:00 UBOUND 谷		20:30~21:15 ボディコンバット45 千葉 LES MILLS		20:30~21:15 ZUMBA 小藪			20:30~21:00 ビギナーステップ 谷	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

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

2025年5月 ゴールデンウィークスタジオプログラム

	5/3(土)		5/4(日)		5/5(月)		5/6(火)	
	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ	Aスタジオ	ホットヨガ
9:30								
10:00	9:45~10:30 ビギナーエアロ 谷		10:00~10:45 バレエストレッチ	10:00~10:45 リラックスヨガ 本堂	10:00~10:45 ビギナーエアロ 本堂	10:00~10:45 腸活ヨガ 石井	10:00~10:45 アンチエイジングヨガ 中野	
11:00	10:45~11:45 【有料】 J-POPダンス 長谷川	10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野			11:00~11:45 バレトン 本堂		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
12:00	12:00~12:45 ボディコンバット45 SAYAKA LES MILLS					12:15~13:15 【有料】 ボディパンプ60 千葉 LES MILLS	12:00~12:45 シェイプエアロ 湯浅	
13:00	13:00~13:45 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 LES MILLS		13:30~14:30 【有料】 ボディコンバット60 千葉・安藤 LES MILLS			13:30~14:15 ベーシックヨガ 石井
14:00	14:00~14:30 ボディメイク 小藪		13:45~14:30 ボディコンバット45 千葉 LES MILLS			13:45~14:30 ボディメイク 谷		
15:00		15:00~15:45 ベーシックヨガ 小藪						
16:00								
17:00								
18:00								

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。

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
☎059-221-5501

【有料レッスンについて】

- ・各種ポスターをご覧の上、フロントにてお申込みください。

【5/5(月)10:00~の腸活ヨガについて】

- ・ホットヨガオプション会員は無料となります。
- ・一般の方は550円となります。
- ・腸活ヨガ参加特典としましてラクラクティア1袋プレゼント！！



22:00
22:30