

2025年6月 レッスンスケジュール

	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									スタジオ レッスン 無し				
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		
12:00			12:00～12:45 シェイプエアロ 湯浅				1週目休講			11:45～12:30 ボディコンバット45 SAYAKA LES MILLS			
	12:15～13:15 ベーシックヨガ 石井				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		12:45～13:30 ZUMBA 1・2週:長谷川 3・4週:小藪	12:45～13:30 ボディメイク 本堂	12:30～13:15 ボディバンプ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・4週:石井 2週:本堂	13:30～14:15 フラダンス 市川	13:30～14:15 ボディメイク 1・3・4週:本堂 2週:石井	13:30～14:30 リトモス MIKA	13:30～14:15 ボディメイク 1週:本堂 2・3・4週:谷			13:45～14:30 ベーシックヨガ 1週:石井 2・3・4週:小藪	13:45～14:30 ボディコンバット45 千葉 LES MILLS	4週目のみ開催 14:00～14:45 ベーシックヨガ 小藪
14:00		13:45～14:30 ボディメイク 谷											
15:00											15:00～15:45 ベーシックヨガ 1週:石井 2・3・4週: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 ボディバンプ45 千葉 LES MILLS		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						
	20:30～21:00 UBOUND 谷		20:30～21:15 ボディコンバット45 千葉 LES MILLS	20:00～20:45 リラックスヨガ 谷	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					
21:00													
22:00													
22:30													

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

平日 22:30 閉館 / 土日祝 19:00 閉館