

2026年2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 | 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 | | 10:00~10:45 BODY BALANCE 谷 | 9:45~10:15 BODY BALANCE MIKA | 10:00~10:45 シェイプエアロ MIKA | 10:00~10:45 ベーシックヨガ KAYO | 10:00~10:45 ベーシックヨガ 石井 | | 10:00~10:45 ビギナーエアロ 谷 | 10:00~10:45 ベーシックヨガ 中田 | 10:00~10:45 パラエストレッチ 中田 | 10:00~10:45 1・3週目 リラックスヨガ 2週目 /パトシ 1・3:中野 2:本堂 | |
| 11:00 | 11:00~11:45 バレトン 本堂 | | 11:05~11:50 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 | | 11:15~12:00 シェイプエアロ 中野 | | 11:00~11:45 K-POPダンス 長谷川 | | 11:15~11:45 お腹シェイプ 山下 | | |
| 12:00 | | 12:15~13:15 ベーシックヨガ 石井 | | 12:15~13:00 シェイプエアロ 湯浅 | | 12:30~13:00 ビギナーエアロ 市川 | | | 12:30~13:15 1・3週ビギナーステップ 2・4週UBOUND 谷 | 12:30~13:15 リラックスヨガ 中野 | | 12:00~12:45 ボディコンバット45 SAYAKA | 12:30~13:15 ボディパンプ45 千葉 | | |
| 13:00 | | 13:30~14:30 リトモス MIKA | | 13:30~14:00 健康体操 阿部 | 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 | | 13:45~14:30 BODY BALANCE 谷 | | 13:15~14:00 シェイプトレーニング 阿部 | 13:45~14:30 ボディコンバット45 千葉 | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | 15:00~15:45 ZUMBA Hiromi | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | LESMILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA | LESMILLS 19:30~20:15 ストレッチ& コンディショニング 森 | LESMILLS 19:30~20:15 ボディパンプ45 千葉 | LESMILLS 19:30~20:15 リラックスヨガ 谷 | LESMILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA | LESMILLS 19:30~20:15 BODY BALANCE 谷 | LESMILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA | LESMILLS 19:30~20:15 BODY BALANCE 谷 | LESMILLS 19:30~20:15 ベーシックヨガ 中谷 | | フィットネスマート 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- ☎059-221-5501 | |
| 21:00 | | | | | LESMILLS 20:30~21:15 UBOUND 谷 | LESMILLS 20:30~21:15 ボディコンバット45 千葉 | LESMILLS 20:30~21:30 BODY BALANCE 谷 | LESMILLS 20:30~21:30 SALSATION® JULIE | LESMILLS 20:30~21:15 ビギナーステップ 谷 | LESMILLS 20:30~21:15 陰ヨガ 中谷 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | |

平日 22:30 閉館 / 土日祝 19:00 閉館

スタジオレッスン無し

代行情報はジムエリア掲示板でご案内いたします。
急な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。

フィットネスマート

STAR
FIT
365