

2026年2月 レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金	土		日	
	ASTAGIO	ホットヨガ	ASTAGIO	ホットヨガ	ASTAGIO	ホットヨガ	ASTAGIO	ホットヨガ		ASTAGIO	ホットヨガ	ASTAGIO	ホットヨガ
9:30						LES MILLS 9:45~10:15 BODY BALANCE 谷							
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 シェイプエアロ MIKA	10:30~11:15 リラックスヨガ 谷	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	10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	10:00~10:45 バレエストレッチ 中田	10:00~10:45 1・3週目 リラックスヨガ 2週目 バレトン 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 LES MILLS 12:30~13:15 ボディパンプ45 千葉	
13:00	13:30~14:30 リトモス MIKA	13:45~14:30 ボディメイク 谷	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							15:00~15:45 ZUMBA Hiromi						
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	LES MILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA	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	19:30~20:15 リラックスヨガ 谷	19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA		19:30~20:15 BODY BALANCE 谷	19:30~20:15 ベーシックヨガ 中谷					
20:00	20:30~21:00 UBOUND 谷		20:30~21:15 ボディコンバット45 千葉	20:30~21:15 BODY BALANCE 谷	20:30~21:30 SALSATION® JULIE		20:30~21:15 ビギナーステップ 谷	20:30~21:15 陰ヨガ 中谷					
21:00													
22:00													
22:30													

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。



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