

2026年 4月 レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金	土		日	
	ASTAZIO	ホットヨガ	ASTAZIO	ホットヨガ	ASTAZIO	ホットヨガ	ASTAZIO	ホットヨガ		ASTAZIO	ホットヨガ	ASTAZIO	ホットヨガ
9:30						LES MILLS							
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		時間変更 10:00~10:30 ビギナーエアロ 市川	9:45~10:15 BODY BALANCE 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		10:00~10:45 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	時間変更 11:00~11:45 フラダンス 市川		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	10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野		
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		時間変更 12:15~13:00 シェイプエアロ MIKA		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		NEW 12:00~12:45 バレトン 本堂		LES MILLS 12:30~13:15 ボディパンプ45 千葉	4/19のみ開催 13:00~13:45 BODY BALANCE 谷
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 ストレッチボール 阿部	13:30~14:15 ベーシックヨガ 1-3-4週:石井 2週:本堂	13:15~14:15 リトモス MIKA	13:30~14:15 ボディメイク 1-3-4週:本堂 2週:石井	LES MILLS 13:45~14:30 BODY BALANCE 谷			13:00~13:45 ボディコンバット45 SAYAKA	時間変更 13:15~14:00 ボディメイク 本堂	LES MILLS 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													
20:00	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	LES MILLS 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	LES MILLS 19:30~20:15 ボディコンバット45 SAYAKA	LES MILLS 19:30~20:15 BODY BALANCE 谷	19:30~20:15 ベーシックヨガ 中谷						
21:00	20:30~21:00 UBOUND 谷		LES MILLS 20:30~21:15 ボディコンバット45 千葉	LES MILLS 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					
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-
☎059-221-5501