

# 2026年 5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 ベーシックヨガ 中野		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	10:30~11:15 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	11:00~11:45 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			
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 12:15~13:15 リトモス 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		12:00~12:45 バレトン 本堂		LES MILLS	
13:00					時間変更					LES MILLS		12:30~13:15 ボディパンプ45 千葉	
14:00	13:30~14:30 リトモス MIKA	13:45~14:30 ボディメイク 谷	13:30~14:00 ストレッチポール 阿部	13:30~14:15 ベーシックヨガ 1-3:4週:石井 2週:本堂	13:30~14:15 シェイプエアロ 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	13:15~14:00 ボディメイク 本堂	LES MILLS	5/24のみ開催 13:30~14:15 BODY BALANCE 谷 LES MILLS
15:00							15:00~15:45 ZUMBA Hiromi						
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	LES MILLS		LES MILLS		LES MILLS		LES MILLS						
20:00	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						
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