

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

津山岡山 2021年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)			
	10:00 OPEN			休館日	10:00 OPEN					
10:30				10:30				10:30		
		ボールストレッチ10:30～10:45	おはようストレッチ10:30～10:45		ボールストレッチ10:30～10:45	おはようストレッチ10:30～10:45				
11:00				11:00				11:00		
11:30	📌 ヒーリングエクササイズ 11:00～12:00 阿比留	スマイルエアロ 11:00～11:45 石原 ★～★★	エナジーヨガ 11:00～12:00 芦田 ★～★★	11:30	📌 ポルドブラ 11:00～12:00 岸本	ZUMBA 11:00～11:45 石原 ★～★★		11:30		
12:00				12:00			📌 コアトレ&ストレッチ 11:30～12:15 阿比留	12:00		
12:30	📌 ボディパンプ45 12:15～13:00 藪木 ★～★★★	📌 フラダンス 12:00～13:00 岸本	📌 はじめてエアロ 12:15～12:45 原田	12:30	📌 はじめてエアロ 12:15～12:45 原田	ボディコンバット45 12:00～12:45 小宅 ★～★★★		12:30		
13:00				13:00			📌 ボディパンプ45 12:30～13:15 阿比留 ★～★★★	13:00		
13:30	📌 ファットバーンホッピング 13:15～14:00 阿比留	ボディアタック45 13:15～14:00 小宅 ★～★★★	📌 シェイプアップサーキット 13:00～13:45 阿比留	13:30	📌 ピラティス 13:00～14:00 SAYURI	📌 シェイプアップサーキット 13:00～13:45 阿比留		13:30		
14:00				14:00			📌 ボディコンバット45 13:30～14:15 廣瀬 ★～★★★	14:00		
14:30	NEW 📌 リラックスヨガ 14:15～15:15 宇野	LESMILLS CORE 14:15～14:45 小宅 ★～★★★★	ZUMBA 14:00～14:45 石原 ★～★★★	14:30	📌 ボディコンバット45 14:15～15:00 廣瀬 ★～★★★	📌 ピラティス 14:00～15:00 SAYURI		14:30		
15:00				15:00				15:00		
15:30				15:30				15:30		
16:00				16:00				16:00		
16:30				16:30				16:30		
17:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>・レッスンご参加の際には必ず マスクの着用をお願い致します</p> <p>・各クラス定員35名となります</p> </div>			17:00				17:00		
17:30						17:30				17:30
18:00						18:00				18:00
18:30						18:30				18:30
19:00				19:00			📌 LESMILLS CORE 18:30～19:00 小宅 ★～★★★★	19:00		
19:30	📌 ボディパンプ45 19:15～20:00 小宅 ★～★★★		YOSHI YOGA 19:00～20:00 YOSHI ★～★★★	19:30	NEW 📌 ポップピラティス 19:00～20:00 山本 ★～★★			19:30		
20:00		📌 ボディコンバット45 19:30～20:15 廣瀬 ★～★★★		20:00				20:00		
20:30	📌 ボディコンバット45 20:15～21:00 小宅 ★～★★★		📌 ボディアタック45 20:15～21:00 小宅 ★～★★★	20:30	NEW 📌 シバム45 20:15～21:00 山本 ★～★★★			20:30		
21:00		📌 ZUMBA 20:30～21:15 石原 ★～★★		21:00				21:00		
21:30	📌 ボディアタック45 21:15～22:00 廣瀬 ★～★★★		NEW 📌 ボディコンバット45 21:15～22:00 小宅 ★～★★★	21:30	📌 ボディパンプ45 21:15～22:00 阿比留 ★～★★★			21:30		
22:00		📌 LESMILLS CORE 21:30～22:00 廣瀬 ★～★★★★		22:00				22:00		
22:30				22:30				22:30		
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00		

★初級 ★★中級 ★★★上級
★～★★★★強度調整可 📌初心者

☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。
☆都合によりスケジュールが変更となる場合がございます。
☆レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

☎0868-35-3553

岡山県津山市河辺字濱田844-1
ユーズボウル津山店内 1F
