

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

津山岡山 2025年10月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	10:00 OPEN							
10:30	ポールストレッチ10:30～10:45	おはようストレッチ10:30～10:45	ポールストレッチ10:30～10:45	ジムエリアのみ利用可能	おはようストレッチ10:30～10:45			
11:00								
11:30	♥ 簡単ストリートダンス 11:15～12:15 岸本	♥ ボディメイク 11:00～11:45 石原 ★～★★	♥ エナジーヨガ 11:00～12:00 芦田 ★～★★		♥ ボルドブラ 11:00～12:00 岸本	♥ ZUMBA 11:00～11:45 石原 ★～★★	♥ ピラティス 11:15～12:15 大塚	
12:00						New		
12:30	♥ エアロ30 12:30～13:00 ERI	♥ フラダンス 12:00～13:00 岸本	♥ ZUMBA 12:15～13:00 石原		♥ エアロ30 12:15～12:45 ERI	♥ ボディアタック45 12:00～12:45 TOMO ★～★★★	♥ ボディアタック45 12:30～13:15 森 ★～★★★	
13:00								
13:30	♥ バレトン ★★ 13:15～14:00 宇野	♥ ボディパンプ30 13:15～13:45 亜希 ★～★★★	♥ HIIT the Beat 13:15～14:15 ミーチ ★～★★★		♥ ピラティス 13:00～14:00 SAYURI	♥ ボディパンプ45 13:00～13:45 亜希 ★～★★★	♥ ボディコンバット45 13:30～14:15 STAFF ★～★★★	
14:00								
14:30	♥ リラックスヨガ 14:15～15:15 宇野	♥ ボディアタック45 14:00～14:45 森 ★～★★★			♥ ボディコンバット45 14:15～15:00 森 ★～★★★	♥ リラックスヨガ 14:00～15:00 YOSHI		
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30			♥ YOSHI YOGA 19:00～20:00 YOSHI ★～★★★		♥ リラックスヨガ 19:00～20:00 宇野			
20:00	♥ ボディパンプ45 19:30～20:15 亜希 ★～★★★	♥ ZUMBA 19:30～20:15 石原 ★～★★★						
20:30							20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	
21:00	♥ ボディコンバット45 20:30～21:15 Yu-to ★～★★★	♥ HIIT the Beat 20:30～21:15 ミーチ ★～★★★	♥ ボディアタック45 20:15～21:00 TOMO ★～★★★		♥ サルセッション 20:15～21:15 宇野 ★～★★★			
21:30							21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで	
22:00		♥ ボディコンバット30 21:30～22:00 森 ★～★★★	♥ ボディパンプ30 21:15～21:45 亜希 ★～★★★		♥ ボディコンバット30 21:30～22:00 Yu-to ★～★★★		★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 ♥初心者	
22:30							☆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。	
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							

☎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