

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

津山岡山 2023年1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	時間変更 M 簡単ストリートダンス 11:15～12:15 岸本	スマイルエアロ 11:00～11:45 石原 ★～★★	M エナジーヨガ 11:00～12:00 芦田 ★～★★	11:30	M ボルドブラ 11:00～12:00 岸本	ZUMBA 11:00～11:45 石原 ★～★★	NEW M ピラティス 11:15～12:15 大塚	11:30
12:00				12:00				12:00
12:30	NEW M ゆるゆるストレッチ 12:30～13:00 TOMO	M フラダンス 12:00～13:00 岸本	NEW エアロ30 12:15～12:45 STAFF	12:30	NEW M エアロ30 12:15～12:45 STAFF	ボディコンバット45 12:00～12:45 STAFF ★～★★★		12:30
13:00				13:00			ボディアタック45 12:30～13:15 森 ★～★★★	13:00
13:30	M パレトン 13:15～14:00 宇野	ボディアタック45 13:15～14:00 森 ★～★★★	ボディパンプ45 13:00～13:45 亜希 ★～★★★	13:30	M ピラティス 13:00～14:00 SAYURI	ボディパンプ45 13:00～13:45 亜希 ★～★★★		13:30
14:00				14:00			ボディコンバット45 13:30～14:15 STAFF ★～★★★	14:00
14:30	M リラクスヨガ 14:15～15:15 宇野	M コアトレ30 14:15～14:45 亜希 ★～★★★★	ZUMBA 14:00～14:45 石原 ★～★★★	14:30	ボディコンバット45 14:15～15:00 森 ★～★★★	M 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				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				19:00
19:30			M YOSHI YOGA 19:00～20:00 YOSHI ★～★★★	19:30	M リラクスヨガ 19:00～20:00 宇野			19:30
20:00	ボディパンプ45 19:30～20:15 亜希 ★～★★★	ボディコンバット45 19:30～20:15 森 ★～★★★		20:00				20:00
20:30			ボディアタック45 20:15～21:00 森 ★～★★★★	20:30			20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:30
21:00	ボディコンバット45 20:30～21:15 Yu-to ★～★★★	ZUMBA 20:30～21:15 石原 ★～★★★		21:00	サルセーション 20:15～21:15 宇野 ★～★★★★			21:00
21:30			M ボディパンプ30 21:15～21:45 亜希 ★～★★★	21:30		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		21:30
22:00		M コンディショニング 21:30～22:00 森		22:00	M ボディコンバット30 21:30～22:00 Yu-to ★～★★★			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

・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

・各クラス定員35名となります

M 初めての方でも安心して
ご参加いただけます

★～★★★★ 強度の調整ができます

☆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