

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

津山岡山 2021年10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			
		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	おはようストレッチ10:30～10:45	
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	📌 ボルドブラ 11:00～12:00 岸本	ZUMBA 11:00～11:45 石原 ★～★★★	NEW 📌 ヒーリングエクササイズ 11:15～12:15 阿比留
12:00				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		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 ★～★★★	NEW 📌 ボディアタック45 12:30～13:15 森 ★～★★★
13:00				13:00			
13:30	NEW 📌 ボディコンバット45 13:15～14:00 森	📌 ボディアタック45 13:15～14:00 森 ★～★★★	NEW 📌 ボディパンプ45 13:00～13:45 藪木 ★～★★★	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	
14:00				14:00			📌 ボディコンバット45 13:30～14:15 森 ★～★★★
14:30	📌 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 森 ★～★★★	📌 ピラティス 14:00～15:00 SAYURI	
15:00				15:00			
15:30				15:30		📌 ボディアタック45 15:15～16:00 小宅 ★～★★★	
16:00				16:00			
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		📌 ボディパンプ45 16:15～17:00 藪木 ★～★★★	
17:30				17:30		📌 リラックスヨガ 17:15～18:15 芦田	
18:00				18:00			
18:30				18:30			
19:00				19:00		LESMILLS CORE45 18:30～19:15 小宅 ★～★★★★	
19:30	📌 ボディパンプ45 19:15～20:00 藪木 ★～★★★		YOSHI YOGA 19:00～20:00 YOSHI ★～★★★	19:30	ポップピラティス 19:00～20:00 山本 ★～★★		
20:00		📌 ボディコンバット45 19:30～20:15 小宅 ★～★★★		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			20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで
21:00		ZUMBA 20:30～21:15 石原 ★～★★		21:00	📌 シバム45 20:15～21:00 山本 ★～★★★		
21:30	📌 ボディアタック45 21:15～22:00 森 ★～★★★		NEW 📌 ボディパンプ45 21:15～22:00 小宅 ★～★★★	21:30	NEW 📌 ボディコンバット45 21:15～22:00 森 ★～★★★		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで
22:00		LESMILLS CORE 21:30～22:00 小宅 ★～★★★★		22:00			★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★★強度調整可 📌初心者
22:30				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