

2021年7月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ		ホットスタジオ	ホットスタジオ
9:30							
10:00	10:00~10:45 リラックスヨガ EMI	10:00~10:45 ベーシックヨガ MAYUMI		10:00~10:45 シェイプヨガ 浅井		10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	
11:00			11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間				
12:00						CHANGE 12:30~13:15 週替わりヨガ	
13:00		13:30~14:15 デトックスヨガ 中野					
14:00	14:00~14:45 Ⓢボディメイク 保木		14:00~14:45 Ⓢリラックスヨガ 谷	14:15~15:00 リラックスヨガ 谷		14:00~14:45 Ⓢボディメイク 保木	
15:00						14:30~15:15 Ⓢシェイプヨガ 印南	
16:00							
17:00							
18:00			18:45~19:15 ボディメイク 小藪				
19:00		19:15~20:00 リラックスヨガ 谷		19:30~20:15 ストレッチ& コンディショニング 森			
20:00	20:00~20:45 ストレッチ& コンディショニング 森		20:30~21:15 Ⓢボディメイク 保木	20:45~21:30 シェイプヨガ 小藪			
21:00		20:45~21:30 リラックスヨガ 谷					
22:00							
22:30							

プログラム無し

週替わりホットヨガ45 12:30~13:15
 ・4日... ベーシックヨガ MAYUMI
 ・11日... リラックスヨガ 谷
 ・18日... ベーシックヨガ MAYUMI
 ・25日... ボディメイク 及川

♡ ホットヨガのクラス ♡
 Ⓢマークのクラスは室温36度設定
 他のクラスは38度設定となります。

19:00閉館

レッスンへの参加は、ネット予約のみとなります。
 代行情報は館内掲示板、LINE(タイムライン)を
 ご確認ください。



クラブの最新情報をGET!
 SDフィットネス365 津藤方店
 三重県津市藤方字西大田563-2
 TEL.059-221-5501

22:30閉館