

2021年8月ホット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			
11:00			11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間			10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野	
12:00							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	14:00~14:45 Ⓜ️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
14:00	CHANGE 14:00~14:45 シェイプヨガ 印南					14:30~15:15 Ⓜ️シェイプヨガ 印南	
15:00							
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

- ・1日... ベーシックヨガ MAYUMI
- ・8日... リラックスヨガ 谷
- ・22日... ベーシックヨガ MAYUMI
- ・29日... リラックスヨガ 谷

♡ ホットヨガのクラス ♡

Ⓜ️マークのクラスは室温36度設定

19:00閉館

19:00閉館

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