































































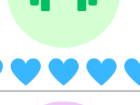




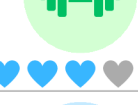




































# 2025 Fall Group Fitness Schedule

Schedule as of September 2, 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<div>Hot 26 &amp; 2 Express</div> <div>7:15am - 8:15am</div> <div>Sun Studio   Rebecca C.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>7:30am - 8:30am</div> <div>Sun Studio   Maddline</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2 Express</div> <div>7:15am - 8:15am</div> <div>Sun Studio   Rebecca C.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strong &amp; Mobile</div> <div>7:00am - 7:45am</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2 Express</div> <div>7:15am - 8:15am</div> <div>Sun Studio   Rebecca C.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yang &amp; Yin Yoga</div> <div>7:45am - 8:45am</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Power Flow</div> <div>7:30am - 8:30am</div> <div>Sun Studio   Maddline</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Strength, Sculpt &amp; Restore</div> <div>8:00am - 9:00am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strength, Sculpt &amp; Restore</div> <div>8:00am - 9:00am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strength, Sculpt &amp; Restore</div> <div>8:00am - 9:00am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Muscle Up</div> <div>8:00am - 8:45am</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strength, Sculpt &amp; Restore</div> <div>8:00am - 9:00am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>8:00am - 8:45am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>8:45am - 9:45am</div> <div>Sun Studio   Maddline</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Low Impact Build &amp; Burn</div> <div>9:15am - 10:15am</div> <div>River Studio   Nina</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Muscle Up</div> <div>9:00am - 10:00am</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Low Impact Build &amp; Burn</div> <div>9:15am - 10:15am</div> <div>River Studio   Nina</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>8:15am - 9:15am</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Low Impact Build &amp; Burn</div> <div>9:15am - 10:15am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strength, Sculpt &amp; Restore</div> <div>9:00am - 10:00am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strength &amp; Power Circuit</div> <div>9:00am - 9:45am</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Pilates</div> <div>9:30am - 10:30am</div> <div>Rideau Room   Chelsea</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>9:15am - 10:15am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Gentle Hatha</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>River Studio   Nina</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Low Impact Build &amp; Burn</div> <div>9:15am - 10:15am</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Muscle Up</div> <div>10:00am - 10:45am</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Power Flow</div> <div>9:00am - 10:00am</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>10:00am - 10:45am</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Gentle Hatha</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>River Studio   Nina</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Low Impact Build &amp; Burn</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin &amp; Yang</div> <div>10:45am - 11:45am</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>10:30am - 11:30pm</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Gentle Hatha</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>River Studio   Alison M.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>10:15am - 11:15am</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>10:00am - 11:30am</div> <div>Sun Studio   Naomi</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Yoga Flow</div> <div>12:00pm - 1:00pm</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin &amp; Yang</div> <div>10:45am - 11:45am</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strong &amp; Mobile</div> <div>12:00pm - 12:45pm</div> <div>River Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Barre</div> <div>11:45am - 12:45pm</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>12:00pm - 12:45pm</div> <div>River Studio   Alison M.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>10:30am - 11:30am</div> <div>Sun Studio   Jessica Y.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yin Yoga</div> <div>11:00am - 12:00pm</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Yogalates</div> <div>1:00pm - 2:00pm</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>11:45am - 12:45m</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>1:00pm-2:00pm</div> <div>River Studio   Bhavin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>12:00pm - 1:00pm</div> <div>Sun Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>3:15pm-4:15pm</div> <div>River Studio   Gabrielle</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>11:30am - 12:15pm</div> <div>River Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Gentle Hatha</div> <div>12:15pm - 1:15pm</div> <div>River Studio   Jessica Y.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Muscle Up</div> <div>4:30pm - 5:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>12:00pm - 1:00pm</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Muscle Up</div> <div>3:15pm - 4:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>4:30pm - 5:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>4:30pm - 5:30pm</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yogalates</div> <div>11:45am - 12:45pm</div> <div>Sun Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>12:15pm - 1:15pm</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Hot Yoga Flow</div> <div>4:45pm - 5:45pm</div> <div>Sun Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Barre</div> <div>1:00pm - 2:00pm</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Release &amp; Realign</div> <div>4:15pm - 5:15pm</div> <div>River Studio   Gabrielle</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>4:45pm - 5:30pm</div> <div>River Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>5:00pm - 6:30pm</div> <div>Sun Studio   Ed</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Release &amp; Realign</div> <div>12:30pm - 1:30pm</div> <div>River Studio   Gabrielle</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yogalates</div> <div>1:30pm - 2:30pm</div> <div>Sun Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Gentle Hatha</div> <div>4:45pm - 5:30pm</div> <div>River Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>4:00pm - 4:45pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>4:30pm - 5:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>4:45pm - 5:45pm</div> <div>Sun Studio   Jacqui</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Zumba</div> <div>5:45pm - 6:45pm</div> <div>River Studio   Marianna</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Gentle Hatha</div> <div>1:45pm - 2:45pm</div> <div>River Studio   Maddline</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Strong &amp; Mobile</div> <div>1:45pm - 2:30pm</div> <div>River Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Body Burn Circuit</div> <div>5:30pm - 6:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>4:30pm - 5:15pm</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>5:00pm - 6:00pm</div> <div>Sun Studio   Jacqui</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Muscle Up</div> <div>5:30pm - 6:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>Sun Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>1:00pm - 2:00pm</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>2:45pm - 3:45pm</div> <div>River Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Zumba</div> <div>5:45pm - 6:45pm</div> <div>Rideau Room   Vanessa</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>4:30pm - 5:30pm</div> <div>Sun Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Body Burn Circuit</div> <div>5:30pm - 6:15pm</div> <div>Gym   Kevin</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>6:00pm - 7:30pm</div> <div>Sun Studio   Naomi</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>7:00pm - 8:00pm</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>3:00pm - 4:30pm</div> <div>Sun Studio   Ed</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin &amp; Yang</div> <div>2:45pm - 3:45pm</div> <div>Sun Studio   Shivam</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Pilates</div> <div>5:45pm - 6:30pm</div> <div>River Studio   Solmaz</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Release &amp; Realign</div> <div>5:30pm - 6:30pm</div> <div>River Studio   Gabrielle</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yogalates</div> <div>5:30pm - 6:30pm</div> <div>River Studio   Alison M.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Zumba</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>River Studio   Marianna</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yin Yoga</div> <div>8:15pm - 9:15pm</div> <div>River Studio   Imad</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>		<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>4:00pm - 5:30pm</div> <div>Sun Studio   Heather</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Hot Power Flow</div> <div>6:15pm - 7:15pm</div> <div>Sun Studio   Naomi</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>6:00pm - 7:30pm</div> <div>Sun Studio   Naomi</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yoga Flow</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>Sun Studio   Alison M.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Hot Yin Yoga</div> <div>8:00pm - 9:00pm</div> <div>Sun Studio   Valentina</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>			<div>Barre</div> <div>4:30pm - 5:30pm</div> <div>River Studio   Yanira</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
<div>Kickboxing Power &amp; Agility</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>River Studio   Rebecca T.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Zumba</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>River Studio   Marianna</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Pilates</div> <div>6:45pm - 7:45pm</div> <div>River Studio   Rena</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>8:15pm - 9:15pm</div> <div>River Studio   Jessica Y.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>			
<div>Hot 26 &amp; 2</div> <div>7:30pm - 9:00pm</div> <div>Sun Studio   Naomi</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Yoga Flow</div> <div>8:00pm - 9:00pm</div> <div>River Studio   Jessica Y.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	<div>Zumba</div> <div>8:00pm - 9:00pm</div> <div>River Studio   Vanessa</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>				
<div>Yin Yoga</div> <div>8:00pm - 9:00pm</div> <div>River Studio   Shuana</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>		<div>Hot 26 &amp; 2 Express</div> <div>8:00pm - 9:00pm</div> <div>Sun Studio   Rebecca C.</div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>				

<