



STUDIO SCHEDULE

JUSO in PLAZA OSAKA

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

2019.8~

	MON			TUE			WED			THU	FRI			SAT			SUN			
	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	スタジオ A	スタジオ B	POOL	
9:00																				
9:30																				
10:00	ストリートダンス 入門 10:00-11:00 【宮森亮輔】			ニュートラル ストレッチ 10:00-11:00 【Junko/亀山】			マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】			調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】				マナフラ45 9:45-10:30 【MARIKO】			9:15-10:15 子どもスクール			
10:30																				
11:00																				
11:30	ストレッチパレエ 11:15-12:00 【金澤志乃】	YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】		オリジナルエアロ (初級) 11:15-12:15 【仙賀薫】	健美操 11:15-12:15 【川内真由美】		ファイティング マーシャル 11:15-12:15 【濱田大輔】	マナフラ 11:15-12:15 【MARIKO】		オリジナルエアロ (初級) 11:30-12:15 【福岡梨沙】				YOGA 10:45-11:45 【中野陽子】	ZUMBA GOLD 10:45-11:30 【MARIKO】		10:15-11:15 子どもスクール 幼小クラス 2~3使用	パレエ初級 10:30-12:00 【植山学】	マスターズ 10:30-11:30	
12:00																				
12:30	GGX マーシャルアーツ 12:20-12:50 【STAFF】			LEAP BODY 12:30-13:15 【HYODO】	パレエ初級 12:30-13:45 【金澤志乃】		健美操 12:30-13:30 【榊田寿代】	ZUMBA 12:30-13:15 【MARIKO】		STREET DANCE 入門 12:30-13:15 【宮森亮輔】				マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】			12:15-12:45 はじめパタフライ	GGX ボールストレッチ 12:15-12:45 【STAFF】	LEAP HEALING 12:15-13:15 【NOB TPD】	はじめてクロール 12:30-13:00
13:00	やさしい 骨盤YOGA 13:00-14:00 【NATSU】	パレエ入門 12:30-13:30 【金澤志乃】		成人スクール (初心・四泳法) 13:00-13:45 【山崎 華子】																
13:30				LEAP FIGHT 13:30-14:15 【HYODO】																
14:00																				
14:30	GGX ホールストレッチ 14:15-14:45 【STAFF】			泳法クリニック 14:00-14:45																
15:00				YOGA 14:30-15:30 【cumi】																
15:30	オリジナルエアロ (初級) 15:00-16:00 【井口峻輔】			GGX かんたんサーキット 14:30-14:20 【STAFF】																
16:00																				
16:30				15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2~3コース使用																
17:00																				
17:30				17:00~18:00 子どもスクール 小中クラス 2~3コース使用																
18:00																				
18:30	オリジナルエアロ 18:15-19:15 【KOKEN】			YOGA 18:15-19:15 【中野陽子】																
19:00				調整コンディショニング 18:45-19:15 【米倉久史】																
19:30	有料			水中ウォーキング 19:00-19:30																
20:00	エアロビック 競技スクール 19:30-21:45 【白木 英里】	太極拳 19:15-20:15 【渡辺千明】		スвим トレーニング 19:00-20:00																
20:30				パワーストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】																
21:00				パレエ入門 19:30-20:30 【植山学】																
21:30				はじめて POWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】	STREET DANCE 入門 20:45-21:45 【Maa】															
22:00																				
22:30																				
23:00																				

20:00 CLOSE

営業時間のご案内

【月~土曜日】
9:00~24:00

【日曜日・祝日】
9:00~20:00

【休館日】
第2月曜日(全館)
毎週木曜日(プール)
夏季・年末年始・その他

スタジオプログラムに参加される方へお願いとお知らせ

- ・皆様に気持ちよくご参加頂けますよう、ルールとマナーをお守り下さい。
- ・レッスンは開始後10分以上経過してからのご参加はご遠慮下さい。
- ・事故防止の為、必ずインストラクターの指示に従って下さい。
- ・定員制でなくとも事故防止のために人数制限を行う場合がございます。
- ・またやむをえない事情により、事前の告知無くレッスンの休講や代行の場合がございますので、あらかじめご了承願います。

【Bスタジオ】
毎月 第2・4木曜日
19:30~21:30
競技エアロビック エLEMENT基礎練習
~鈴木 佑平~

15名までWEB予約可能。
16名から店頭予約。

*スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。*祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

24:00 CLOSE