













































CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

京都烏丸

2019年5月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)							
	7:00 OPEN													
7:00								7:00						
7:30								7:30						
8:00								 朝ヨガ 7:30-8:30 こた	8:00					
8:30									8:30					
9:00									9:00					
9:30								9:30						
10:00	10:00													
10:30	10:30													
11:00	 エアロ初級 10:45-11:30 風早 幸恵	 HOUSE入門 11:45-12:30 HIROKI	 骨盤矯正 10:45-11:30 KOKEN	 ハタヨガ 10:30-11:30 こた	 キックボクシングミット 11:00-11:45 清水 博士	 エアロ初級 10:45 -11:45 田中 陽子	 IB-YOGA(NYパワーヨガ) 11:30-12:15 IB-Educator	11:00						
11:30									11:30					
12:00	 ステップ初級 11:45-12:30 風早 幸恵		 IB-YOGA(NYパワーヨガ) 11:45-12:30 IB-Educator	 エアロスタート 11:45-12:15 風早 幸恵		体幹バランスメソッド 12:00-13:00 清水 博士		 ジャズダンス 12:00-13:00 高田 亜美	 IB-AXIS (体幹トレーニングEX) 12:20-13:05 IB-Educator	12:00				
12:30												12:30		
13:00	 ピラティス 12:40-13:25 HISAMI		 ストリートダンス初級 12:45-13:45 HIROKI	 IB-CURE(調整ボディ) 12:35-13:20 IB-Educator						 ペルビックスストレッチ 12:30-13:00 風早 幸恵	↓時間変更↓		13:00	
13:30						↑タオルをご持参ください		 リラックスヨガ 13:10-14:10 マミ	 カーディオキックボクシング 13:15-14:00 YUKA	 ボール 13:15-13:45 スタッフ			13:30	
14:00	 ハタヨガ 13:40-14:40 HISAMI	 ストリートダンス 13:30-14:30 Maa		ZUMBA® 13:15-14:15 Mari	14:00									
14:30		 リラックスヨガ 14:00-15:00 松本 晃		↓NEW↓ ZUMBA® 14:20-15:05 荒川 揚介	 SHAPE EXPRESS 14:15-15:00 スタッフ	 バレエエクササイズ 14:00-15:00 植山 学	14:30							
15:00		 リラクゼーションストレッチ 14:45-15:30 NAOMI	 シアタージャズ 14:30-15:30 Maiko Fukui				15:00							
15:30	ストリートダンス 15:00-16:00 MIKI-T	整理券24名						 簡単トレーニング 15:15-16:00 YUKA	 美しい姿勢と歩き方 セルフエステ&ストレッチ 15:15-16:00 内 麻紀子	 LEAP HEALING 15:15-16:05 SAYAKA	15:30			
16:00		ステップ中級 15:20-16:20 松本 晃						16:00						
16:30				<div>座学とトレーニングの融合レッスン 『座・GGX』を開催致します！ テーマは 減量・シェイプアップ講座</div> <div>↓5月23日限定↓</div> <div>座・GGX 17:30-18:15 長山</div>		 巡りストレッチ&ヨガ 16:15-17:00 内 麻紀子	 SHAPE EXPRESS 17:15-18:00 スタッフ	16:30						
17:00													17:00	
17:30														17:30
18:00												 HOUSE 17:15 -18:15 HIROKI		18:00
18:30								 ヨガ 18:15-19:00 HIDEMI	HOUSE 18:30-19:30 HIROKI	 LEAP HEALING 18:45-19:30 SAYAKA	LEAP HEALING 18:30-19:30 NOB TPD	 ヴィンヤサヨガ 18:30-19:15 こた		18:30
19:00														19:00
19:30	ステップ中級 19:15-20:00 池野 鷹							19:30						
20:00		CLUB JAZZ 19:40-20:40 伊藤 卓家	LEAP BODY 19:40-20:25 SAYAKA	ZUMBA® 19:45-20:30 風早 幸恵	マーシャル 19:30-20:30 植田 侑樹			20:00						
20:30	エアロオリジナル中級 20:15-21:15 池野 鷹		 IB-YOGA(NYパワーヨガ) 20:40-21:25 IB-Educator					20:30						
21:00				 LEAP FIGHT 20:45-21:30 AYANO	 SHAPE EXPRESS 20:45-21:30 スタッフ	21:00 CLOSE	 初心者でも安心して ご参加いただけます	21:00						
21:30		マーシャルミット 21:00-22:00 花田 麻衣						21:30						
22:00	 ボール 21:30-21:50 スタッフ		IB-FC(美尻メイク) 21:30-22:15 IB-Educator	LEAP BODY 21:40-22:25 AYANO	 はじめてパワーヨガ 21:45-22:30 EMIKO			22:00						
22:30								22:30						
23:00								23:00						
	23 : 00 CLOSE													
0:00								0:00						

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系