

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™							
STUDIO SCHEDULE 代々木上原東京 2019年8月～							
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN
7:00		朝ヨガ アシュタンガヨガベーシック 7:15～8:15 宮城由香	朝ヨガ 7:15～8:15 高野真利	朝ヨガ 7:15～8:15 AKIKO	朝ヨガ 7:15～8:00 n e m u	朝ヨガ (7-9 期間限定) 7:30～8:30 沙織	土曜のオープン時間 が7:00からになります！ 週1でも身体のライン が変わるトレーニング ヨガ。筋肉を温め代謝 をあげることからス タートとしヨガを通 してボディラインを 変えていきます。 どなたでもご参加 いただけます！
8:00	朝ヨガのすすめ						
9:00		バレエ入門 (バー) 9:15～9:55 玉浦誠		ヨガ 9:25～10:25 Gauri 木実	Group Fight 9:35～10:20 MINAMI	骨盤ストレッチ & ピラティス 9:50～10:35 郡山恵	
10:00	アクティブヨガ 9:30～10:30 長谷川たかはる	バレエ入門 (センター) 9:55～10:25 玉浦	ZUMBA 10:15～11:00 小河原拓也				ヴィンヤサヨガ 10:10～11:10 MAIMAI
11:00	リラックスヨガ 10:40～11:40 長谷川たかはる	ピラティス PROP MINI BALL 10:40～11:40 神田晋吾	RITMOS 11:10～12:10 臥雲由希子	ビギナーシェイプ 10:35～11:35 中村繁之	メガダンス 10:30～11:30 鈴木悠	ビギナーSTEP 10:45～11:30 郡山恵	
12:00	HIPHOPJAZZ 初級 11:55～12:55 霜田恵	ZUMBA 11:50～12:50 ブトツリ	メガダンス 12:20～13:10 村田きよみ	オリジナルエアロ (中級) 11:45～12:45 高柴大雅	ダンスエアロ 11:40～12:40 和加	STEP1.5 11:40～12:40 hirocky	バレエ初級 11:20～12:20 峰本春菜
13:00	グルズマスター 13:05～13:50 美姫	ヴィンヤサヨガ 13:05～14:05 n e m u	ピラティス PROP MINI BALL 13:20～14:20 神田晋吾	ボディーシェイプ 12:55～13:40 高柴大雅	ベリーダンス 12:55～13:55 tahia (ニコール組)	RITMOS 12:50～13:50 いづみ	Group Fight 12:35～13:20 MINAMI
14:00	RITMOS 14:00～15:00 美姫	ヨガ 14:15～15:15 asami	ヨガ 14:30～15:30 8-10月 SHIORI 11月から斉藤玲奈	HIPHOP 初級 13:50～14:50 絃大	ヨガ 14:10～15:10 KUNA	ファイティング エクササイズ 14:00～15:00 井上勇一	オリジナルエアロ (中級) 13:35～14:25 中安佑介
15:00	バレエ初級 (バー) 15:15～16:15 芝岡紀斗	ヴォーカリズム 15:30～16:30 榎本真紀	STEP1.5 15:45～16:45 中安佑介	オリジナルエアロ (中級) 15:00～15:50 石川広明	やさしいバレエ(バー) 15:25～15:55 宇山たわ	ヨガ 15:10～16:10 SAORI	STEP1,5 14:40～15:40 中安佑介
16:00	バレエ初級 (センター) 16:20～17:05 芝岡紀斗			オリジナルSTEP (初中級) 16:00～17:00 石川広明	やさしいバレエ (センター) 16:00～16:45 宇山たわ	フロコロ (PRO CHOREO) 16:20～17:20 F U J I	ZUMBA 15:50～16:50 斉田美穂
17:00				エレメントとは？ 基礎となる動きを丁寧に お伝えしています。 19:25～ご参加も可能！！	バレエ 16:50～17:35 宇山たわ	ボディーシェイプ 17:30～18:00 週替わり	PelBeautics (ペルビューティクス) 17:00～17:50 斉田美穂
18:00	GGX お腹引き締め 18:30～18:50 ゴールドジムトレーナー	GGX バー・A・トレーニング 18:10～18:40 ゴールドジムトレーナー	GGX お腹引き締め 18:25～18:45 ゴールドジムトレーナー	GGX シェイプアップ・トレーニング 18:10～18:40 ゴールドジムトレーナー	GGX バー・A・トレーニング 18:30～19:00 ゴールドジムトレーナー	オリジナルエアロ (中上級) 18:10～19:10 週替わり	ピラティス 18:00～19:00 PROP MINI BALL 神田晋吾
19:00	ZUMBA 19:05～19:50 高橋奈津	ヨガ 18:50～19:50 MAIMAI	オリジナルダンス 18:55～19:55 山口明子	ZUMBA 18:50～19:50 斉田美穂	エレメント 19:25～20:10 メガダンス 二宮由真	ピラティス 19:20～20:10 今吉誠一	土曜週替わり 3・17・31 馬場祥江 10 相原萌絵 24 越智京子 ※7・11・15・19は9月まで期間限定クラス となります。
20:00	メガダンス 20:05～20:50 高橋奈津	オリジナルSTEP (初中級) 20:00～20:50 hirocky	RITMOS 20:05～21:05 田口優喜	ファイティング エクササイズ 20:00～21:00 松本彩	ZUMBA 20:20～21:20 RURI	GGX お腹引き締め 20:20～20:40 ゴールドジムトレーナー	20:00 CLOSE
21:00	ファイティング エクササイズ 21:00～22:00 井上勇一	ZUMBA 21:00～22:00 大浦透	バレエ基礎 21:15～22:15 佐世義寛	ダンスエアロピクス 21:10～22:10 桐林佑衣	ヨガ 21:30～22:30 Mallika		
22:00							
23:00							
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

レッスン開始後 5 分以降のご入場、または器具を使用する(ヨガ、ステップ等)・20名を超えるレッスンは安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

ヨガクラス 2 本続く場合は入れ替え制となります。

各レッスンご参加される際のご入場は 1 0 分前を基本とし、前にレッスンがある場合は前のクラスの清掃が済んでからとなります。

レッスン間隔が 1 0 分以下の場合は前のクラス清掃後、担当インストラクターによるご入場呼びかけ後にご入場をお願い致します。

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------