



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

四ツ谷東京

2019年2月～3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN			
	休館日: 毎月第2月曜			朝ヨガ 7:15～8:05 荒木ひとみ				
8:00						8:00 OPEN		8:00
10:00			ピラティス& ボディーメイク 10:00～11:00 asami			ヨガ 9:30～10:30 佐藤奈々子		9:00 OPEN
11:00	ヨガ 10:30～11:30 AKIKO	STEP1.5 11:00～12:00 中安佑介		ヨガ 11:15～12:15 宮城由香	ストレチポール &ヨガ 10:30～11:30 MAIMAI	やさしいバレエ 10:45～11:45 宇山たわ	ヨガ 11:00～11:50 Mallika	11:00
12:00		メガダンス 12:15～13:15 高橋奈津	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 岡部和彦	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:20 石川広明	シェイプ'キックボ'クシング' 12:30～13:15 山口満喜	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 大串達彦	オリジナルエアロ (中級) 12:00～13:00 岡部和彦	ヴィンヤサヨガ 12:00～12:45 Mallika
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 岡部和彦	ZUMBA 13:25～14:10 高橋奈津	ZUMBA 13:25～14:15 山口満喜	RITMOS 13:45～14:45 中村準	STEP1.5 13:10～14:10 中安佑介	ZUMBA 12:55～13:45 大浦透	ZUMBA 12:55～13:45 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ(初中級) 13:40～14:30 桶屋美千子	ZUMBA 13:25～14:10 高橋奈津	オリジナルステップ (中上級) 13:30～14:30 石川広明	RITMOS 14:25～15:25 田口優喜	オリジナルエアロ (初中級) 14:25～15:15 大井貴博	STEP1.5 13:55～14:55 江村浩二	STEP1.5 13:55～14:55 江村浩二	14:00
15:00	RITMOS 14:40～15:25 桶屋美千子	ピラティス 14:20～15:20 Ayaka	STEP1.5 14:45～15:45 小林貴子	ZUMBA 15:00～15:50 棚澤美香	オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:25 脇田賛次郎	メガダンス 15:05～15:55 和加	メガダンス 15:05～15:55 和加	15:00
16:00	メガダンス 15:35～16:35 和加	ジャズダンス 15:30～16:30 菊池まゆみ	バレエ入門 16:00～17:00 玉浦誠	メガダンス 15:35～16:35 根岸健一	骨盤ストレッチ 16:05～16:55 棚澤美香	ダンスエアロ 16:05～17:05 和加	ダンスエアロ 16:05～17:05 和加	16:00
17:00	ZUMBA 16:45～17:30 和加	キッズバレエ 有料スクール 16:45～18:45	バレエ(基礎) 有料スクール 17:10～18:25 玉浦誠	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00 有料スクール	カーディオ キックボクシング 16:35～17:35 ヨシ	リラックスヨガ 17:45～18:45 原明日香	パワーローインパクト (中級) 17:20～18:20 次山直美 (2/3/24菅沼舞葉)	17:00
18:00							GGX 18:40～19:10	18:00
19:00	Gアロマヨガ 19:00～20:00 Yacchi	オリジナルエアロ (中上級) 19:05～20:05 大串達彦	19:00～19:15エレメント メガダンス 19:15～20:00 二宮由真	オリジナルエアロ (中級～中上級) 19:00～20:00 伊賀真奈美	STEP1 19:00～20:00 舟山若菜	STEP1.5 18:55～19:55 舟山若菜	GGX 20:10～20:40	19:00
20:00	オリジナルステップ (中級～中上級) 20:10～21:10 中安佑介	ポルドブラ 20:15～21:00 大串達彦	ダンスエアロ 20:10～21:10 松本佳耶	コンディショニング &ストレッチ 20:10～20:55 伊賀真奈美	HOUSE DANCE (初級) 20:10～21:00 井内伸幸		整理券配布オンラインWEB予約 (オンラインWEB予約エアロビクス系36名、ステップ26名) 事前に登録が必要となります。 詳細については別POPを参照ください。 整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。	20:00
21:00	オリジナルエアロ (中級) 21:20～22:20 中安佑介	HIP HOP初級 21:10～22:10 紘大	ナイトヨガ 21:20～22:10 宗宮宏次	STEP1.5 21:10～22:10 岡部和彦	バレエ(バー)基礎 21:10～21:40 玉浦誠	バレエ(センター)基礎 21:40～22:25 玉浦誠	整理券配布オンラインWEB予約 (オンラインWEB予約エアロビクス系36名、ステップ26名) 事前に登録が必要となります。 詳細については別POPを参照ください。 整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。	21:00
22:00							スケジュールは都合により変更する場合 ございますのでご了承下さい。	22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00

※スタジオ参加につきまして

○クラスご参加の際お並びいただけるお時間につきまして

各レッスン15分前からお並びいただけます。レッスンご参加される際のご入場は10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10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。

○ご入場につきまして

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レッスン(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。

