

CHANGE STUDIO SCHEDULE

表参道東京 2025/11月~



| | 月(MON) | | 火 (TUE) | | | WED) | 木 (THU) | | 金 (FRI) | | ± (SAT) | | E (SUN) | | |
|-------|--|--|---|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|--|---|--|--------------------------------------|-------|
| | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN (第2月曜日は休館日) Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名 | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | Aスタジオ Bスタジオ 7:00 OPEN | | |
| 7:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | 有料スクール | | |
| | | | | | | | | | | | | ヨガ 8:00-9:00 Yoshiko | 行がシール | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | ピックルボール | | biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05 | | |
| 10:00 | バレエ初級バー | | | | | | | | | | 9:00-10:00 | | 0.20 10.00 | | 10:00 |
| | 9:45-10:30 田山 珠衣 | | 台帳 | | M 台帳 | | | | | 有料スクールフロアバー | 整/WEB24:店8:繰2 | | y | | |
| 11:00 | バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣 必ずバーレッスンよりご参加ください | | ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子 | | RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗 | | オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 | | 整/WEB24:店8:繰2 ステップ2 10:45-11:45 | エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 岩田 ゆう子 | ステップ2 10:30-11:30 池田 純子 | 有料スクール | パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美 | 有料スクール | 11:00 |
| 12:00 | 整/WEB24:店8:繰2 | | M 台帳 → | | オリジナル | | 10:45-11:45 吉岡 茂広 | | 中安 佑介 | | | チーゴン フィットネス 11:00-12:30 | 整/WEB24:店8:繰2 | | 12:00 |
| | ステップ2 11:40-12:40 兵藤芽久美 | | カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子 | | エアロ初中級 11:45-12:30 柴原 瑛司 | | オリジナルエアロ 初中級&シェイプ 12:00-13:00 | | パワー ローインパクト 12:00-13:00 | | 整/WEB24:店8:繰2 バレエ初級バー 12:00-12:45 森田 理紗 | Qi Gong Fitness Studio | オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ | | |
| 13:00 | 整/WEB24:店8:繰2 ステップ1 | | 台帳 DANOE FIT | y GGX 体幹ストレッチ | オリジナル | | 新村 卓也 | M | 長瀬 朝子 | M | バレエ初級センター 12:45-13:15 森田 | 有料スクール GG×TGチア (TGキッズ) | オリジナル | | 13:0 |
| 14:00 | ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美 | | DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗 | 13:00-13:30 | エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美 | | 整/WEB24:店8:繰2 ステップ1 13:15-14:00 hirocky | ・ アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也 | オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 | ペルビック ストレッチ 13:15-14:15 | 必ずバーレッスンよりご参加ください 初めての方はストレッチ からご参加ください。 台帳 ダンスストレッチ | (TGキッズ) 12:45-13:45 | ステップ初中級 13:00-14:00 柊 秋 | | 14:0 |
| 14:00 | 今帳 | GGX | バレエ初級バー | オリジナル | 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル | | 整/WEB24:店8:繰2 ステップ2 | 利竹子巴 | 岡本 晃一 整/WEB24:店8:繰2 | 松永 尚子 GGX | 13:45-14:15 風間 文 ジャズダンス初級 | GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45 | 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル エアロ中級 | | 14: |
| 15:00 | オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ | FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 INORI | 14:15-15:00 黒岩 千紘 バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩 | エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次 | エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一 | | 14:15-15:15 hirocky | | オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一 | アクティブヨガ 14:30-15:00 高田 慶一 | 14:15-15:00 風間文 整/WEB24:店8:繰2 | | 14:15-15:05 片岡 千鶴 | A.E.C. エアロビクス エボリューション カレツジ | 15:0 |
| 16:00 | | INONI | 15:00-15:30 黒岩 必ずバーレッスンよりご参加ください 当日フロントにて申込、入金 【有料】 バレエスキルアップ | | | | | | 前週15:45~店頭受付 | | ステップ2 15:15-16:15 秋山 美由紀 | GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45 | 整/WEB24:店8:繰2 ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴 | 11:00-19:00 | 16:0 |
| | | | 15:40-16:10 黒岩 990円(税込) | | | avexダンスマスター キツズ 初級入門 | | | 【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明 | ※申込順の入場ではありません 1320円(税込)定員34名 | TXIII XIIII | 17.70 10.70 | 片岡 千鶴 | | |
| 17:00 | | avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30 | ピックルボール 16:30-17:30 | | ピックルボール 16:45-17:45 | 初級入門 16:00-17:00 avexダンスマスター | | | | キャンセル時、返金不可 | | 有料スクール SANDA CLUB Mz | 有料スクール | | 17:0 |
| 18:00 | GGX | avexダンスマスター キッズHIPHOP | | | 16:45-17:45 | キッズ スキルアップクラス 17:00-18:00 | | | | | | (キッズ・親子クラス) 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio | | | 18:0 |
| | ♥ 18:00-18:20 粟津 TR | 入門② 17:30-18:30 | | avexダンスマスター BREAKIN入門 | 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル ステップ初級 | | avexダンスマスター K-POP入門 | | | | 当日フロントにて申込、入金 | Fitness Studio | PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI | | 10. |
| 19:00 | オリジナル ステップ初級 | | スタートステップ & シェイプ | (小学生以上) 18:00-19:00 | 18:00-19:00 有坂さおり | avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40 | (中学生以上) 18:00-19:00 | | 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル ステップ初中級 | y | 「有料」 菊池まゆみ | 有料スクール | | | 19:0 |
| | 18:40-19:40 | アシュタンガヨガ ハーフプライマリー+ 19:00-20:15 | 18:40-19:40 山口 優子 | HIPHOP 19:15-20:15 | ボディメイク & ストレッチ 19:15-20:00 | 18:10-19:40 | 整/WEB24:店8:繰2 バレエ初中級バー 19:15-20:00 | パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子 | 18:40-19:40 秋山 美由紀 | HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名 | ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ | SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 | | ♥ GGXピラティス 19:15-19:45 吉田TR | |
| 20:00 | 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 | Momo | カリジナル エアロ初中級 19:50-20:35 | 霜田恵 | 19:15-20:00 天木 裕次郎 | GGX | 森田 理紗 バレエ初中級センター 20:00-20:30 森田 | | 整 / WEB24:店8:繰2 バレエ初級 | 負荷の高い運動と小休憩を 繰り返すトレーニングクラス。 限界まで体を追い込むことで | 2200円(税込)定員34名 | Qi Gong Fitness Studio | | | 20:0 |
| 21:00 | 田部 和彦 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル | | 片岡 千鶴 整/WEB24:店8:繰2 オリジナル | GIRL'S HIPHOP 20:30-21:30 | パワー ローインパクト 20:15-21:15 天木 裕次郎 | 20:15-20:40 濱田TR 体幹エクササイズ 20:50-21:20 | 必ずバーレッスンよりご参加ください | | バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉 | 体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。 | 7 | | | | 21:0 |
| | エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦 | | ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴 | 松本 優花 | | うさ子 筋膜リリース 21:25-21:45 | | | 当日フロントにて申込、入金【有料】パドドゥ入門 | | | | ご参加 | でも安心して]いただけます。 | |
| 22:00 | | | | | | うさ子 | | | 21:25-22:15 佐藤 史哉 ※女性限定クラス 定員6名 2200円(税込) | | | | 03-578 | 込表参道東京 36-1818 ラインWEB予約】 | 22:0 |
| 23:00 | | | | | | | | | キャンセル時、返金不可 | | | | 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 時間前に | | 23:0 |
| | 23:15 CLOSE 23:15 CLOSE | | | | 23:15 CLOSE | | 23:15 CLOSE | | 23:15 CLOSE | | 23:15 CLOSE | | 配布します。 配布時間の30分以上前から | | |

コンディショニング・調整

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。