



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大阪中之島2025年8月～

	月 (MON)		火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	スタジオ	格闘スタジオ								
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN		
7:00										7:00
7:30										7:30
8:00										8:00
8:30										8:30
9:00								9:00		
9:30									9:30	
10:00	YOGA 9:45-10:45 屋良 朝樹		やさしいYOGA 9:30-10:45 Natsuko	バレエビギナー 10:00-11:00 荒木 舞	バランス調整・ヨガ 10:00-11:00 鈴木 佑平	朝の巡りストレッチ & ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 9:45-11:00 内 麻紀子	YOGA 9:30-10:45 山本 哲矢	朝の巡りストレッチ & ヨガ ～やさしく身体を目覚めさせる～ 10:00-11:15 内 麻紀子	10:00	
10:30									10:30	
11:00									11:00	
11:30									11:30	
12:00									12:00	
12:30	バレエ入門・基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥		バレエ基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥	STREET DANCE 11:15-12:15 宮森 亮輔	9時15分より 受付台帳記入開始 W-S T E P 11:15-12:15 木下 智樹 ※定員 18名	9時10分より 受付台帳記入開始 オリジナルステップ(初中級) 11:10-12:10 松本 晃 ※定員 20名	LATIN 11:00-11:45 Natsuko	ファイトイングマーシャル 11:30-12:30 鎌田 記代美	11:30	
13:00									12:30	
13:30									13:00	
14:00									13:30	
14:30									14:00	
15:00	体幹、美尻エクササイズ 12:15-13:15 Miyu		IB-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 12:15-13:15 山上 雅子IBA.E	K-POP 12:25-13:25 Lye	やさしいベリーダンス 12:25-13:25 HIMIKA	YOGA 12:25-13:25 松本 晃	エアロビクス 12:00-13:00 伊藤 千賀	UK JAZZ DANCE 12:45-13:45 PERI	13:00	
15:30									13:30	
16:00									14:00	
16:30									14:30	
17:00									15:00	
17:30	11時30分より 受付台帳記入開始 ZUMBA 13:30-14:30 泉田 竜一 ※定員 30名		ピギナスステップ 13:30-14:15 伊藤 千賀	体幹コンディショニング 13:35-14:35 濱田 大輔	KICK OUT 13:35-14:35 kaorin	エアロビクス 13:35-14:20 KOKEN	IB-YOGA (美ボディメイクヨガ) 13:25-14:10 山上 雅子IBA.E	GROUP POWER60 14:00-15:00 吉川 幸男	14:00	
18:00									14:30	
18:30									15:00	
19:00									15:30	
19:30									16:00	
20:00	朱里ベリームーブメント 15:10-16:10 朱里		有料スクール	YOGA 14:45-15:45 小林 基	IB-PREVENTIVE (予防対策コンディショニング) 14:45-15:45 山上 雅子IBA.E	STREET DANCE入門 14:30-15:15 Maa	I B-CURE+ (骨格修正EX) 14:15-15:00 山上 雅子IBA.E	美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 MARIKO	15:00	
20:30									15:30	
21:00									16:00	
21:30									16:30	
22:00									17:00	
22:30	エアロビクス 16:20-17:20 伊藤 千賀		1部15:30-16:30 (大人の方)	キッズバレエスクール	1部16:00-17:00 (K2～)				コンディショニング ヨガ 16:30-17:30 KOKEN	17:00
23:00										17:30
23:30										18:00
24:00										18:30
24:30										19:00
25:00	YOGA 17:30-18:15 Natsuko				2部17:30-18:15 (K1～)	キッズバレエスクール 17:15-18:15 (K1～)	キッズバレエスクール 17:00-18:15			17:30
25:30										18:00
26:00										18:30
26:30										19:00
27:00										19:30
27:30	オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 秋本 徳宏		ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美	やさしいベリーダンス 18:30-19:30 AKANE	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 18:40-19:30 山上 雅子IBA.E		16時45分より 受付台帳記入開始 オリジナルステップ(中級) 18:45-19:45 松本 晃 ※定員 20名	CLUB JAZZ 17:45～18:45 伊藤 卓家		18:00
28:00										18:30
28:30										19:00
29:00										19:30
29:30										20:00
30:00	オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00 秋本 徳宏		SALSATION®(初級) 19:00-20:00 IZUMIN		YOGA 19:45-21:00 Natsuko	I B-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 19:35-20:35 山上 雅子IBA.E	夜の巡りストレッチ & ヨガ ～眠れる身体作り～ 20:00-21:00 内 麻紀子			20:00
30:30										20:30
31:00										21:00
31:30										21:30
32:00										22:00
32:30	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E		楽筋操 20:15-21:15 IZUMIN			オリジナルエアロ(初級) 20:45-21:45 大塚 茂之				22:00
33:00										22:30
33:30										23:00
34:00										23:30
34:30										24:00
35:00	ファイトイングマーシャル withカボエイラ 21:30-22:30 濱田 大輔		GROUP POWER60 21:30-22:30 吉川 幸男	KICK OUT 21:20-22:20 夢乃		ファイティングマーシャル withカボエイラ 22:00-22:45 濱田 大輔			22:00 CLOSE	22:00
35:30										22:30
36:00										23:00
36:30										23:30
37:00										24:00
37:30									初心者でも安心して ご参加頂けます。	23:00
38:00										23:30
38:30										24:00
39:00										24:30
39:30										25:00
39:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE			

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。

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