



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大阪中之島2024年4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	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
7:30			朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光		朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹		9:00 OPEN	7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30		GGX 9:00-9:30 STAFF						9:30
10:00	YOGA 9:45-10:45 水木 勝		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～ 9:45-11:00 内 麻紀子	10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	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15分より 受付台帳記入開始 オリジナルステップ(初中級) 11:15-12:15 松本 晃 ※定員 20名	LATIN 11:00-11:45 NATSUKO		11:30
12:00							ファイティングマーシャル 11:30-12:30 鎌田 記代美	12:00
12:30	UK JAZZ DANCE 12:15-13:15 PERI	IB-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 12:15-13:15 山上 雅子IBA.E		やさしいベリーダンス 12:25-13:25 HIMIKA	YOGA 12:30-13:30 松本 晃	YOGA 12:00-13:00 NATSUKO		12:30
13:00							SALSATION® 12:45-13:45 IZUMIN	13:00
13:30	11時30分より 受付台帳記入開始 ZUMBA 13:30-14:15 柴田 竜一 ※定員 30名		体幹コンディショニング 13:30-14:30 濱田 大輔	KICK OUT 13:35-14:35 難波 久美子		IB-YOGA (美ボディメイクヨガ) 13:25-14:10 山上 雅子IBA.E		13:30
14:00		やさしいYOGA 13:30-14:45 NATSUKO			STREET DANCE入門 14:00-14:45 Maa		GROUP POWER60 14:00-15:00 吉川 幸男	14:00
14:30	ピラティス 14:00-15:00 Lye					IB-CURE+ (骨格修正EX) 14:15-15:00 山上 雅子IBA.E		14:30
15:00			YOGA 14:45-15:45 広瀬 友紀	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				15:00
15:30	朱里ベリームーブメント 15:15-16:00 朱里	有料スクール			調整体操姿勢美人 15:20-16:30 米倉 久史	バレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥	美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 MARIKO	15:30
16:00		キッズバレエスクール	有料スクール	バレエ基礎 15:55-16:55 吉岡 祐弥		バレエ(有料) 16:15-16:45 吉岡祐弥		16:00
16:30	エアロピクス 16:15-17:15 伊藤 千賀	1部15:30-16:30 (3才～初心者の方)	キッズバレエスクール		有料スクール		コンディショニング ヨガ 16:30-17:30 KOKEN	16:30
17:00		2部16:30-17:45 (6才～)	1部16:00-17:00 (K2～)			ダンスコンディショニング 17:00-17:30 伊藤 卓家		17:00
17:30			2部17:30-18:15 (K1～)	キッズバレエスクール 17:15-18:15 (K1～)				17:30
18:00		ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美			16時45分より 受付台帳記入開始	CLUB JAZZ 17:45～18:45 伊藤 卓家		18:00
18:30	オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 杵本 徳宏		やさしいベリーダンス 18:30-19:30 AKANE	IB-YOGA (Anatomy Yoga) 18:40-19:30 山上 雅子IBA.E	オリジナルステップ(中級) 18:45-19:45 松本 晃 ※定員 20名			18:30
19:00		SALSATION®(初級) 19:00-20:00 IZUMIN				YOGA 19:00-19:45 水木 勝		19:00
19:30	オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00 杵本 徳宏		POWER YOGA 19:45-21:00 水木 勝	IB-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			19:30
20:00		SALSATION® 20:15-21:15 IZUMIN						20:00
20:30	IB-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E			オリジナルエアロ(初中級) 20:45-21:45 大塚 茂之				20:30
21:00		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				21:00
21:30	ファイティングマーシャル withカボエイラ 21:30-22:30 濱田 大輔							21:30
22:00							22:00 CLOSE	22:00
22:30								22:30
23:00							初心者でも安心して ご参加頂けます。	23:00
	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