



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!

代々木上原東京 '26年1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 7:15~8:15 SHIORI	朝ヨガ 7:15~8:15 MAIMAI	朝ヨガ 7:15~8:15 Yoshiko	朝ヨガ 7:15~8:00 nemu	Instagram 朝ヨガ 8:30~9:30 林ゆみ	代々木上原東京店の instagramをフォロー して情報をゲットし よう!	朝ヨガ 8:30~9:30 MAIMAI	7:00
8:00 パレエダンサーのよう なしなやかな体作り の為のクラスです。 柔軟性を高め、身 体の強さや機能を 高めています。ど なたでもご参加出	ヨガ 9:15~10:15 SAYAKA	ヨガ 9:15~10:15 SAYAKA	参加券/34 9:25 メタダンス 10:30~11:25 鈴木悠	骨盤ストレッチ &ピラティス 9:40~10:25 郡山恵	ワインサヨガ 10:30~11:30 MAIMAI	10:00	8:00
9:00 ストレッチ&ストレングス 9:20~10:20 田山珠衣	10:00 ヨガ 10:30~11:30 長谷川たかはる	11:00 JAZZ HIPHOP 初級 11:45~12:45 霜田恵	12:00 メガダンス 11:30~12:20 村田きよみ	整理券/34 STEP1 11:45~12:45 岡部和彦	整理券/34 ZUMBA 11:40~12:40 ブトツリ	12:00 パレエ初級 11:45~12:45 峰本春菜	9:00
10:00 ヨガ 10:35~11:35 黒岩千紘	11:00 メガダンス 11:30~12:20 村田きよみ	12:00 RITMOS 12:35~13:35 森田理沙	13:00 整理券/30 ハラエ初級(バー) 13:05~14:05 小谷野美姫	整理券/30 ハラエ初級(バー) 13:35~14:20 森田理沙	整理券/30 STEP1.5 13:35~12:35 中安佑介	14:00 パレエ初級 11:45~12:45 峰本春菜	10:00
11:00 整理券/34 RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	12:00 ヨガ 14:20~15:20 SHIORI	13:00 ヨガ 14:45~15:45 Shuno	14:00 整理券/30 ハラエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	14:00 ヨガ 14:45~15:45 菊田敬祐	14:00 オリジナルダンス 13:55~14:40 中安佑介	15:00 ヨガ 15:15~16:15 Kazusa 1.3.5 深 谷奈央2.4.週	11:00
12:00 整理券/30 ハラエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	13:00 Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	14:00 ヨガ 14:45~15:45 Shuno	15:00 整理券/30 ハラエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	15:00 ヨガ 15:25~15:55 宇山たわ	15:00 STEP1.5 14:05~15:05 中安佑介	16:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	12:00
13:00 Dance Fit 13:00~13:45 小谷野美姫	14:00 ヨガ 14:45~15:45 Shuno	15:00 有料レッスン1320円 整理券/30	16:00 ヨガ 16:50~17:05 宇山たわ	16:00 オリジナルSTEP (初級) 16:00~17:00 中安佑介	16:00 パレエ初級(センター) 16:00~17:00 中安佑介	17:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	13:00
14:00 整理券/34 RITMOS 14:00~15:00 小谷野美姫	15:00 ヨガ 14:20~15:20 SHIORI	16:00 有料レッスン1320円 整理券/30	17:00 ヨガ 17:00~17:45 宇山たわ 定員25名	17:00 オリジナルSTEP (初級) 17:00~17:45 中安佑介	17:00 パレエ初級(センター) 16:00~16:45 中安佑介	18:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	14:00
15:00 整理券/30 ハラエ初級(バー) 15:15~16:00 玉浦誠	16:00 パレエ初級(バー) 16:05~16:50 hirocky 定員24名	17:00 有料レッスン2750円 整理券/30	18:00 ヨガ 17:15~18:15 中安佑介	18:00 オリジナルSTEP (初級) 17:15~18:00 有坂さおり	18:00 パレエ初級(センター) 16:00~16:45 中安佑介	19:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	15:00
16:00 パレエ初級 (センター) 16:05~16:50 有料レッスン990円	17:00 ヨガ 17:00~17:30 玉浦誠 定員25名	18:00 有料レッスン1650円 整理券/30	19:00 ヨガ 17:15~18:15 中安佑介	19:00 オリジナルSTEP (初級) 17:15~18:00 有坂さおり	19:00 パレエ初級(センター) 16:00~16:45 中安佑介	20:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	16:00
17:00 パレエ 17:00~17:30 玉浦誠 定員25名	18:00 GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	19:00 有料レッスン1650円 整理券/30	20:00 ヨガ 17:15~18:15 中安佑介	20:00 オリジナルSTEP (初級) 17:20~18:10 小東勇太	20:00 パレエ初級(センター) 16:00~16:45 中安佑介	21:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	17:00
18:00 GGX 18:10~18:40 GGトレーナー 石田	19:00 参加券/34 18:05 ZUMBA 19:05~19:50 高橋奈津	20:00 有料レッスン1650円 整理券/30	21:00 ヨガ 17:15~18:15 中安佑介	21:00 オリジナルSTEP (初級) 17:20~18:10 小東勇太	21:00 パレエ初級(センター) 16:00~16:45 中安佑介	22:00 ヨガ 16:05~17:05 Yuni	18:00
19:00 参加券/30 18:15 ZUMBA 19:10~20:05 姫野真里	20:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	21:00 メガダンス 20:15~21:15 姫野真里	22:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	22:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	22:00 メガダンス 20:10~21:10 中村準	23:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	19:00
20:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	21:00 メガダンス 20:15~21:15 姫野真里	22:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	23:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	23:00 メガダンス 20:10~21:10 中村準	23:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	23:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	20:00
21:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	22:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	23:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	24:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	24:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	24:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	25:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	21:00
22:00 メガダンス 20:05~20:50 高橋奈津	23:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	24:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	25:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	26:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	27:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	22:00
23:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	24:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	25:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	26:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	27:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	23:00
24:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	25:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	26:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	27:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	24:00
25:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	26:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	27:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	25:00
26:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	27:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	26:00
27:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	28:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	27:00
28:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	29:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	28:00
29:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	30:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	29:00
30:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	31:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	30:00
31:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	32:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	31:00
32:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	33:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	32:00
33:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	34:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	33:00
34:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	35:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	34:00
35:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	36:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	35:00
36:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	37:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	36:00
37:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	38:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	37:00
38:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	39:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	38:00
39:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	40:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	39:00
40:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	41:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	40:00
41:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	42:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	41:00
42:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	43:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	48:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	42:00
43:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	44:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	48:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	49:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	43:00
44:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	45:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	48:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	49:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	50:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	44:00
45:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	46:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	48:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	49:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	50:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	51:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	45:00
46:00 メガダンス 21:25~22:25 佐世義寛	47:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	48:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	49:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	50:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	51:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎	52:00 メガダンス 20:45~21:35 小松真太郎</	