

	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							平日・土曜 23:15	7:00
8:00							日曜 20:00 CLOSE	8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00～11:00 丸島怜子			ヨガ 10:00～11:00 Kana	ヨガ 10:20～11:10 Mika	スタイルアップ バレエエクササイズ 10:30～11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30～11:30 Mallika	10:00
11:00	整理券 STEP1.5 11:30～12:15 岡部和彦	STEP1.5 10:45～11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00～12:00 ブトゥリ	RITMOS 11:10～12:10 井口峻輔	ピラティス &コアエクササイズ 11:30～12:00 森田理紗	整理券 オリジナルエアロ (中級) 11:45～12:45 岡部和彦	カーディオフィットネス キック&クック 11:45～12:35 沙弥子	11:00
12:00	整理券 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 (中上級) 12:00～13:00 馬場	オリジナルエアロ (中級) 12:15～13:15 新垣沙知子	オリジナルエアロ (中級) 12:25～13:25 大江美貴	バレエ初級(ハール) 12:15～12:45 森田理紗	整理券 STEP1.5 13:00～14:00 中安佑介	ZUMBA 12:50～13:40 大浦透	12:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 13:45～14:45 江村浩二	メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津	オリジナルエアロ (中上級) 13:30～14:30 小林貴子	バレエ初級 13:40～14:40 佐世義寛	整理券 RITMOS 13:50～14:50 中村準	整理券 STEP1 14:20～15:20 ポプササキ	STEP1.5 13:55～14:55 江村浩二	13:00
14:00	STEP1 15:00～16:00 江村浩二	ストレッチヨガ 15:25～16:25 SAYAKA	STEP1 14:45～15:35 小林貴子	GGX ストレッチ& コンディショニング 14:55～15:25GGTR	ZUMBA 15:00～15:50 榎澤美香	整理券 オリジナルエアロ (中級) 15:35～16:25 ポプササキ	オリジナルエアロ (中級) 15:05～15:55 江村浩二	14:00
15:00	バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛	有料スクール キッズバレエ 16:45～18:45	バレエ基礎 15:50～16:50 田山珠衣	有料スクール ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00	骨盤ストレッチ 16:05～16:55 榎澤美香	整理券 オリジナルエアロ (中上級) 16:40～17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10～17:10 和加	15:00
16:00	有料スクール バレエ(基礎) 17:30～18:45 佐世義寛		有料レッスン1,320円 バレエ (はじめてのポワント +ストレッチ) 16:55～17:40 田山珠衣		HOUSE DANCE (初級) 19:15～20:15 井内伸幸	17:55～18:55 ヨガ HINACO	メガダンス 17:25～18:15 和加	16:00
17:00	ヨガ 19:00～20:00 SHIORI	ヨガ 19:05～20:05 Mai	STEP1.5 18:50～19:50 小林貴子	オリジナルエアロ (中級) 19:00～20:00 片岡千鶴			GGX ストレッチ& コンディショニング 18:40～19:10GGTR	17:00
18:00	STEP2 20:10～21:10 片岡千鶴	STEP1.5 20:20～21:20 小東勇太	オリジナルエアロ (中級) 20:00～21:00 ななみ	STEP1 20:10～20:55 片岡千鶴				18:00
19:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20～22:20 第1週目偶数月のみ開催 (当日2時間前より受付) 片岡千鶴 (定員14名)			STEP1.5 21:10～22:10 岡部和彦	バレエ入門 20:25～21:25 田山珠衣	整理券 オリジナルエアロ (中級) 21:40～22:40 ななみ		19:00
20:00					有料レッスン880円 バレエ (入門から基礎へのステップアップ) 21:35～22:05 田山珠衣			20:00
21:00						整理券配布オンラインWEB予約が可能。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15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がございますのでご了承下さい。		22:00

- ・定員30名 ※ステップ28名、バーベル使用クラス20名
- ・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
- ・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
- ・スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
- ・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

四ツ谷東京店のinstagramをフォローして
情報をゲットしよう!



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