## CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!\*\* STUDIO SCHEDULE 大阪中之島2025年11月~

OOLD 3 O	ROUP EXERCISE					/ \		T 1 173	
	月(N	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	- 00 OPEN	7 00 0PEN	- 00 OPEN	7 00 0PFN	- 00 ODEN		
	(第3月曜日	は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
7:00									7:00
				¥7= 11		M +2-17			
7:30				→ 朝∃ガ 7:15-8:00		朝ヨガ 7:15-8:00			7:30
8:00				上田 茂光		屋良 朝樹		9:00 OPEN	8:00
8.00									0.00
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30			N. 0				NA-		9:30
	<b>∨</b>		<b>♥</b>			M	V		
10:00	YOGA		やさしいYOGA	M	M	朝の巡りストレッチ&ヨガ	YOGA	M	10:00
40.70	9:45-10:45		9:30-10:45 Natsuko	バレエビギナー	✓ バランス調整・ヨガ	~やさしく身体を目覚めさせる~	9:30-10:45 山本 哲矢	朝の巡りストレッチ&ヨガ	
10:30	屋良 朝樹		Habako	10:00-11:00	10:00-11:00	9:45-11:00	E-+- E-X	~やさしく身体を目覚めさせる~	10:30
11:00				荒木 舞	鈴木 佑平	内 麻紀子		10:00-11:15	11:00
	Ŏ.	1			9時15分より 受付台帳記入開始	9時10分より	LATIN	内 麻紀子	
11:30	バレエ入門・基礎		バレエ基礎		W-STEP	オリジナルステップ(初中級)	11:00-11:45		11:30
	11:00-12:00 吉岡 祐弥		11:00-12:00 吉岡 祐弥	STREET DANCE 11:15-12:15	11:15-12:15	11:10-12:10	Natsuko	7-7-08-50	
12:00	HI-2 (H)2).		FU-2 LEDD.	211:15-12:15 宮森 亮輔	木下 智樹	松本 晃 ※定員 20名	内容変更	ファイティングマーシャル 11:30-12:30	12:00
	×	1			※定員 18名		ビギナーステップ60	鎌田 記代美	
12:30	体幹、美尻エクササイズ		Ŭ IB-FUNCTIONAL		М	M	12:00-13:00		12:30
<u> </u>	12:15-13:15		(機能改善トレーニング) 12:15-13:15	K-POP	やさしいベリーダンス	YOGA	伊藤 千賀	M	
13:00	Miyu		12:15-13:15 山上 雅子IBA.E	12:25-13:25	12:25-13:25	12:25-13:25		UK JAZZ DANCE	13:00
42.20	11時30分より 受付台帳記入開始		HT 15 15 11	Lye	HIMIKA	松本 晃		12:45-13:45	
13:30			ビギナーステップ45	×		<u> </u>	IB-YOGA	PERI	13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:30		13:30-14:15	体幹コンディショニング	KICK OUT	エアロビクス	****(美术ディメイクヨガ) 13:25-14:10		
14.00	柴田 竜一	y	伊藤 千賀	13:35-14:35	13:35-14:35	13:35-14:20 KOKEN	山上 雅子IBA.E	Ŋ	14:00
14:30	※定員 30名	ピラティス		濱田 大輔	kaorin	KOKLIN	I B-CURE+	GROUP POWER60	14:30
		14 : 00-15 : 00 Lye		/h.c=		STREET DANCE入門	(骨格修正EX) 14:15-15:00	14:00-15:00 吉川 幸男	
15:00		Lye		代行	IB-PREVENTIVE	14:30-15:15	山上 雅子IBA.E	D/II +27	15:00
				YOGA 14:45-15 : 45	(予防対策コンディショニング)	Маа		N-4	
15:30	朱里ベリームーブメント			小林 基	14:45-15:45 山上 雅子IBA.E		バレエ基礎	美ベリーダンスフィットネス	15:30
	15:10-16:10		有料スクール		HIL WESTINGE	<b>J</b>	15:15-16:15	15:15-16:15	
16:00	朱里		バレエスクール			調整体操姿勢美人 15:30-16:40	吉岡 祐弥	MARIKO	16:00
			ハレエスケール	有料スクール	バレエ基礎	米倉 久史	ハレエ(有料)		
16:30	▼ エアロビクス		1部15:30-16:30	キッズバレエスクール	15:55-16:55 吉岡 祐弥		16:15-16:45	IR変更	16:30
17:00	16:25~17:10		(大人の方)	177.1.12	DIM 11130		吉岡祐弥	YOGA	17:00
17.00	杦本 徳宏		2部16:30-17:45	1部16:00-17:00		有料スクール	ダンスコンディショニング	16:30~17:30	17.00
17:30			(6才~)	(K2∼)	有料スクール		17:00-17:30 伊藤 卓家	chuchan	17:30
	YOGA	1		2部17:30-18:15	キッズバレエスクール	キッズバレエスクール			
18:00	17:30-18:15			(K1~)	17:15-18:15	17:00-18:15	CLUB 3477		18:00
	Natsuko		ZUMBA		(K1∼)		CLUB JAZZ 17: 45~18: 45		
18:30	M		18:00-18:45	M	1	16時45分より 受付台帳記入開始	伊藤 卓家		18:30
	プ オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10		勝連 智美	やさしいベリーダンス	M I B-YOGA				
19:00	18:30-19:10 杦本 徳宏		M	18:30-19:30	(Anatomy Yoga)	オリジナルステップ(中級)			19:00
		1	SALSATION®(初級)	AKANE	18:40-19:30 山上 雅子IBA.E	18:45-19:45	YOGA 19:00-19:45		
19:30	オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00		19:00-20:00		MA	松本 晃 ※定員 20名	19:00-19:45 屋良 朝樹		19:30
20:00	枚本 徳宏		IZUMIN	M	I B-FUNCTIONAL		777 777 777		20:00
20.00		1		YOGA	(機能改善トレーニング) 19:35-20:35	夜の巡りストレッチ&ヨガ			20.00
20:30	I B-VOCA			19:45-21:00	19:35-20:35 山上 雅子IBA.E	~眠れる身体作り~			20:30
	I B-YOGA (Anatomy Yoga)		楽筋操	Natsuko		20:00-21:00			
21:00	20:15-21:15		20:15-21:15 IZUMIN			内 麻紀子			21:00
	山上 雅子IBA.E		12011111		* オリジナルエアロ(初級) 20:45-21:45				
21:30		1		, y	大塚 茂之				21:30
	ファイティングマーシャル		GROUP POWER60	KICK OUT					
22:00	withカポエイラ		21:30-22:30	21:20-22:20 夢乃	M ファイテン・ガラ シュ・リ				22:00
	21:30-22:30 濱田 大輔		吉川幸男	273				22:00 CLOSE	
22:30		-			22:00-22:45				22:30
22:00					濱田 大輔	1		M	22.00
23:00								√√ 初心者でも安心して	23:00
								ご参加頂けます。	
								C > MIN(1) G > 0	
	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