

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	【GG心斎橋大阪店スタジオ定員枠】 ◆上限34名 レッスン内容により異なります							
7:00			 7:30-8:15 朝ヨガ YUKO					7:00
8:00								8:00
9:00	 9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子					9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO 第1週実施	 9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ	9:00
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO	 10:00-10:45 YOGA 屋良朝樹	 10:00-11:00 フラダンス Mariko	10:15-11:15 SALSATION● chuchan□	 10:00-11:00 ピラティス 二軒谷宏美	10:30-11:30 ボーシング練習会 仲本加恵	 10:45-11:30 初級エアロ 芦高	10:00
11:00	 11:00-12:00 バレエ基礎 沙愛	11:00-12:00 ボルトプラ RISA	11:15-12:00 オリジナルSTEP(初中級) 松本 莉奈	 11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN	11:15-12:15 YOGA Miyu			11:00
12:00	 12:15-12:45 GGX	 12:15-12:45 膝コンディショニング 西田 昌	12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈	 12:30-13:30 ZUMBA YACCHAN	 12:30-13:15 GGX SHAPE	12:00-13:00 LATIN WILSON	12:00-13:00 新種真金 空手スクール (有料)	12:00
13:00	 13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI	13:00-13:45 オリジナルエアロ (初中級) 西田昌	13:15-14:15 バレエ基礎 川東 慎哉 偶数週実施			 13:15-14:15 ピラティス 山本 哲矢	 13:15-14:15 YOGA 上田茂光	13:00
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI	14:00-15:00 ZUMBA 城来美	14:30-15:30 バレエ中上級 細川 友里	 14:00-15:00 通りストレッチ&YOGA 内麻紀子	13:30-14:30 STREET DANCE はるお		最終週のみ中上級	
15:00				15:15-16:15 エアロサーキット 高山	14:45-15:45 ZUMBA YUI	 14:45-15:45 K-POP AYANO	14:45-15:30 ベーンダンスステップ 小峰基	15:00
16:00						 16:00-17:00 YOGA 二軒谷宏美		16:00
17:00								17:00
18:00	 18:25-19:10 18 YOGA ~Anatomy yoga~		18:30-19:30 ZUMBA 勝通 智美	 18:30-19:30 メンチダンスヨガ 木下 裕加子	 18:30-19:15 YOGA MASAYO		18:00-19:00 ボーシングアカデミー 井上浩	18:00
19:00	 19:30-20:15 ボディコンシャス(ストレッチ) 棚田徹	 19:00-20:00 ZUMBA 高山ゆか	19:45-20:45 SALSATION● KIRIKO	19:45-20:30 LATINATION ANA	20:00-21:00 K-POP Mackey			19:00
20:00		20:15-21:00 LOCK VORI						20:00
21:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家	 21:15-22:15 HIPHOP VORI	 21:00-21:45 YOGA 東澤裕行	21:00-22:00 VOGUE ShowTA	 21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一			21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
	マークがあるレッスンは初心者の方でも安心してご参加できます レッスン開始から10分を過ぎた途中参加はご遠慮ください 代行情報は館内掲示・Webからご確認ください 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。						代行情報はこちら	