


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	マツスタジオ	スタジオ	マツスタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	マツスタジオ		
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00	
8:00		<div>スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!</div> <div>5-ONE-ALL ファイブワンオール</div> <div>スタジオレッスンを終え、十分にアップされた体質は消費量を向上させるエクササイズ。 「20分・15分・10分」の3つのメニューがあり、年齢や性別、経験で選べ、18歳以上の若者の 参加を歓迎します。これまでにないような消費量の向上が期待できるエクササイズと見なされ、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。</div> <div>【スタジオ整理券予約について】 ◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名 ◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名</div>				<div>どなたでも ご参加いただけます</div> <div>ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子</div>		<div>ステップ1 10:40-11:10 新井 香織</div> <div>ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美</div>		<div>初級者向け クラス</div> <div>★58歳以上の方専用 クラス</div> <div>有料 クラス</div>		7:00
9:00								OPEN		9:00		
10:00			10:20-11:20 1-3週目 ZUMUBA® YONECO 2-4週目 初中級エアロ 江田 真代	バレエ 10:00-11:00 瀬沼 真幸						10:00		
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI									11:00	
12:00	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE LAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	ボディメイク (ツール) 11:30-12:30 大森 恵美子	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂							12:00	
13:00			有料 ¥550 12:40-13:10 大森 恵美子 毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 をお願いします。	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA							13:00	
14:00	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク (コア) 13:00-13:45 瀧美 直也									14:00	
15:00	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博							15:00	
	5-ONE-ALL										15:00	
16:00	スペシャルレッスン 1/12 HULA 15:30-16:30 嵐山 千穂 毎月第2月曜	スペシャルレッスン 1/13 初中級ステップ 15:15-16:15 江田 真代 WEB予約									16:00	
17:00	毎週月曜日 第1.5行徳16:10~17:10 第2イースト東京 15:30~16:30 第4東陽町 15:30~16:30		avex ダンススター キッズ・ヒップホップ スター 16:30-17:30 RISA								17:00	
18:00	NEW!!		avex ダンススター キッズ・ヒップホップ ベーシック 17:40-18:40 RISA								18:00	
19:00	初中級ステップ 18:15-19:00 中村 優子	初中級ステップ 18:45-19:45 中村 優子									19:00	
20:00	ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	★2階☆ Gヨガ 19:00-20:00 歩						20:00	
21:00	中級エアロ 20:30-21:30 中村 優子		FREE STYLE LAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名							21:00	
22:00	1/12 祝日特別レッスン 中級エアロの時間 繰り上げます (20:30~実施なし) 16:45-17:45 初中級エアロ 中村 優子	有料 ¥1100 ホーリングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日程: 1/13・27	痛しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織	林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アトバンストレーナー							22:00	
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:00	
	アクティブ系	コンディショニング系	リラクゼーション系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。							
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎたのご参加はご遠慮くださいませ。										



日曜週替わりに
関しましては
詳細別紙ご確認
をお願いします



時間帯
インストラクター変更

CLOSE

イースト東京店
03-3645-9434

★月曜～土曜★
7:00～23:00

★日曜★
9:00～20:00

★祝日★
7:00～23:00

※日曜日が祝日の場合は対象外