

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
7:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)			♥Beginner		休館日 11日(月)	
8:00	※マスク着用は基本的に任意でございますが、 レッスンによってはマスク着用をお願いする場合がございます。 その際はご協力をお願い致します。 ※声出しに関してはマスク着用有無にかかわらず、禁止とさせていただきます。						
9:00		★ボディメイク 9:00~9:50 MARI				★ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ヨガ 9:00~10:00 moco
10:00	♥ピギナスステップ 10:20~10:50 大畑 淳一	★骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	★ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	♥ストレッチポール 10:35~11:05 岩橋	★ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	★キックアウト 10:00~10:50 Kuu	10:15~11:15 バレエ入門・初級 第1・3週 Aura 第2・4・5週 Chi-tan.
11:00	♥オリジナルステップ シェイブ 初中級 11:00~12:00 大畑 淳一	♥Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	★エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	★ヨガ 11:15~12:15 木村 まり子	★SUAY 自己整体運動ショ ート 11:10~11:55	★ヨガ 11:00~12:00 Asha	♥11:25~11:50 ピククルボール GGスタッフ
12:00	♥ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	★ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	★やさしい ヒップホップ 12:30~13:30 SORA	★Salsation 12:00~13:00 Caolin	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	★ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄
13:00	★フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	★Salsation 12:35~13:35 AYAKA	♥ストレッチポール 13:10~14:10 君塚		★バレエ(初中級) 13:20~14:35(75分) 石田 望	♥ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	★ステップシェイブ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄
14:00	★バレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	♥ピギナスステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	♥ジャイロキネシス 14:35~15:35 鈴木 真由	★バレエ・センター (上級) 15:10~16:25 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	キッズ有料スクール		★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO
15:00	★バレエ・センター (上級) 15:40~16:55 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	★パレエ 入門・初級 15:20~16:20 Chi-tan.	★ジャズダンス 15:45~16:45 Chi-tan.		マリーヌズ ダンスアカデミー	★レギュラーステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	★16:10~16:55 ピククルボール利用者 優先時間
16:00	17:10~18:30 ピククルボール利用者 優先時間	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 鈴木 真由	キッズ有料スクール	16:40~18:30 ピククルボール利用者 優先時間	・キッズクラス 15:45~16:45	★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	キッズ有料スクール
17:00		★ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO	クラウン ダンススクール 17:15~18:15		・リトルクラス 17:00~18:00	♥17:50~18:50 ピククルボール GGスタッフ	クラウン ダンススクール 17:20~18:20
18:00	♥ピギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイブボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子	・ジュニアクラス 18:15~19:30		
19:00	♥レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	♥20:10~21:00 ピククルボール GGスタッフ	★オリジナルステップ シェイブ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★ボディメイク 20:10~21:10 木村 まり子	19:50~20:30 エアロ初級 萬代 昌弘		20:00 CLOSE
20:00	♥ボディメイク 20:50~21:50 (第4月曜ピラティス) 君塚		★オリジナルステップ シェイブ中上級 21:00~22:00 海野 孝行		♥リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA		
21:00					★ボディシェイブ 21:20~22:20 YU-KA		
22:00							
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE



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。
 アクティブ ダンス コンディショニング ヨガ
 レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
 GGオリジナル 有料スクール