



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

栗東滋賀 2026年2月

時間	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00															10:00
11:00	ビギナージョグ &筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	初中級エアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子	気功 10:30-11:30 宮原 和郎	シンプルエアロ &筋コン 10:30-11:15 大井 紀子	ビギナージョグ 10:15-11:00 大山 富恵	ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	ビギナージョグ &筋コン 10:30-11:30 小林 基	ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子					11:00
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナーエアロ &ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 細居 七美	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナーウォーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	ヨガ 13:00-14:00 内藤 英実	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子	12:00
13:00			NEW SALSAITION® 13:00-14:00 KIRIKO	ハタヨガ 13:00-14:00 PIRO	ファットバーン 12:45-13:45 松本 三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子	定員 20名 バレエ 13:00-13:40 田川 実美	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	ミドリエアロ 13:25-14:10 大山 富恵	定員 20名 フットバーン 13:00-14:00 田川 実美	ヨガロー 13:00-14:00 内藤 英実			13:00	
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	定員 27名 ビギナーステップ 14:15-15:00 大井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	バレエ 14:15-14:45 松井 唯子	定員 20名 オリジナルステップ 14:15-15:00 安井 香理	ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	定員 27名 オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈	キッズスクール	シンブルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	遇替リッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表をご覗ください	14:00	
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬		Street Dance [HOUSE] 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ						キッズスクール	シンブルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	GGX 15:15-15:45 スタッフ	キッズスクール	15:00	
16:00										キッズスクール	キッズバレエ 就学前 15:40-16:40 松井 唯子	キッズスクール	キッズダンス 5歳～小学2年 16:30-17:30 松井 唯子	キッズダンス 小学3年～ 16:00-17:00 KAITO	16:00
17:00										キッズスクール	キッズバレエ 就学前 15:40-16:40 松井 唯子	キッズスクール	キッズダンス 5歳～小学2年 16:30-17:30 松井 唯子	キッズダンス 小学3年～ 16:00-17:00 KAITO	17:00
18:00										キッズスクール	キッズダンス 小学3年～ 17:30-18:30 KANA	キッズスクール	キッズダンス 小学3年～ 18:00-18:30 楠田 侑樹		18:00
19:00			身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	ヨガ 19:00-20:00 PIRO	パレトン 19:10-20:10 吉村 真由美	定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥	ユニアバレー 18:15-19:45 松井 唯子	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	キッズスクール	レイクス チアスクール 17:15-18:25	マーシャルリズム 18:00-18:30 楠田 侑樹	マーシャルミット 18:40-19:10 楠田 侑樹		19:00
20:00			ヨガロー 20:15-21:15 佐川 友唯		ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	ベルヴィス® 骨盤調整 20:25-21:25 勝見 梨沙	ポクシング サーキット 20:15-21:15 四方 秀弥	SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	キッズスクール	レイクス チアスクール 18:40-19:50	シンブルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝	ヨガロー 20:15-21:15 EMIKO	20:00 CLOSE	20:00
21:00					Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T								21:00 CLOSE	21:00	
22:00															22:00
23:00															
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		

【明日の元気 未来の健康！】

詳しくはこちら ➡



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

週替りのステップ系クラスは
定員 27名 となります

週替りリッスン

①14:00-15:00 ②15:15-16:15

特別イベント 詳細は別途掲示

参加にはご予約が必要となります

1日 Street Dance ヨガ

8日 PIRO

15日 オリジナルステップ ピラティス

22日 深貝 一馬

ミドルステップ 初級エアロ&ストレッチ

田中 陽子