



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

梅田大阪 2025年9月～

|       | 月 (MON)                                                                                                                                                                       | 火 (TUE)                                        | 水 (WED)                                                         | 木 (THU)                            | 金 (FRI)                                       | 土 (SAT)                                               | 日 (SUN)                                 |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 7:00  |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         | 7:00  |
|       | 7:00 OPEN<br>(第3月曜日は休館日)                                                                                                                                                      | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>屋良 朝樹                      | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>福留 篤広                                       | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>上田 茂光          | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>上田 茂光                     |                                                       |                                         |       |
| 8:00  |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         | 8:00  |
|       | <div>(月)15:15～ バレエ基礎 棚田IR<br/>(水)12:45～ バレエ初級 吉田IR<br/>(金)11:45～ バレエ中・上級 佐田IR<br/>(日)15:45～ バレエ基礎 細川IR<br/><br/>上記レッスンは開始24時間前より11名までWEB予約可能。<br/>レッスン開始の2時間前より店頭整理券配布。</div> |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         |       |
| 9:00  |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         | 9:00  |
|       |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         |       |
| 10:00 |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         | 10:00 |
|       |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 | ピラティス<br>10:30-11:30<br>大塚 茂之      | バレエ初級<br>10:15-11:30<br>佐田 晴子                 |                                                       | 有料スクール                                  | 11:00 |
| 11:00 |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               | IB-YOGA<br>NYパワーヨガ+骨格調整<br>11:15-12:15<br>IB-Educater | JAZZ<br>(高校生以上)<br>11:00-13:00<br>RUMI  | 11:00 |
| 12:00 | GGX<br>12:00-12:30 スタッフ                                                                                                                                                       | バレエ基礎<br>12:00-13:30<br>細川 友里                  | 遅リストレッチ&ヨガ<br>～やさしく身体を<br>目覚めさせる～<br>11:30-12:30<br>内 麻紀子       | バレエ基礎<br>11:45-13:00<br>吉岡祐弥       | WEB予約可<br>バレエ中・上級<br>11:45-13:00<br>佐田 晴子     |                                                       |                                         | 12:00 |
|       |                                                                                                                                                                               |                                                | WEB予約可                                                          |                                    | 11名までWEB予約                                    | オリジナルステップ&<br>コンディショニング<br>12:45-13:30<br>仲本 加恵       |                                         | 13:00 |
| 13:00 | ヴィンヤサフローヨガ<br>12:45-13:45<br>小野寺 生子                                                                                                                                           |                                                | バレエ初級<br>(バレエ・シンクラス)<br>12:45-14:00<br>吉田 まい                    | ステップ初・中級<br>13:15-14:00<br>三宮 慶祐   | VOGUE初級<br>13:15-14:15<br>ShowTA              | 筋コン&ストレッチ<br>13:45-14:30<br>仲本 加恵                     | ベリーダンス<br>13:15-14:15<br>MARIKO         | 14:00 |
| 14:00 | ボディコンシャス(ストレッチ)<br>14:00-15:00<br>棚田 徹                                                                                                                                        | ボディコンシャス(ストレッチ)<br>13:45-14:45<br>棚田 徹         | 11名までWEB予約<br>STREET DANCE<br>14:15-15:15<br>はるお                | オリジナルエアロ<br>14:10-14:55<br>三宮 慶祐   |                                               |                                                       | ピラティス<br>14:30-15:30<br>大塚 茂之           | 15:00 |
| 15:00 | WEB予約可<br>バレエ基礎<br>15:15-16:30<br>棚田 徹                                                                                                                                        | ストリートダンス<br>15:00-16:00<br>U-suke              |                                                                 |                                    | ボディリセット<br>14:45-15:30<br>松本 晃                | LATINATION<br>14:45-15:45<br>ANA                      |                                         | 16:00 |
| 16:00 | 11名までWEB予約可                                                                                                                                                                   | GGX<br>16:15-16:45<br>スタッフ                     | SOUL&LOCK<br>15:30-16:30<br>ETSUKO                              |                                    | 13:50～整理券<br>オリジナルステップ<br>15:50-16:50<br>松本 晃 |                                                       | WEB予約可<br>バレエ基礎<br>15:45-17:15<br>細川 友里 | 17:00 |
| 17:00 |                                                                                                                                                                               |                                                | 有料スクール<br>キッズジュニアダンススクール<br>(5歳～小学6年生対象)<br>16:50-17:50<br>Miju | HOUSE<br>16:30-17:30<br>PIRO       |                                               | ZUMBA<br>16:15-17:05<br>梶原 幸子                         | 11名までWEB予約                              | 18:00 |
| 18:00 |                                                                                                                                                                               |                                                | キッズジュニアダンススクール<br>(小学生～中学生対象)<br>18:00-19:00<br>HONOKA          |                                    | ファイティングマーシャル<br>17:45-18:45<br>福留 篤広          | GROUP POWER<br>17:30-18:30<br>吉川 幸男                   |                                         | 19:00 |
| 19:00 | CLUB JAZZ入門<br>18:45-19:45<br>伊藤 卓家                                                                                                                                           | IB-RE(リメイク)調整ボディ<br>18:30-19:30<br>IB-Educater |                                                                 | やさしいベリーダンス<br>18:30-19:30<br>AKANE | Relax flow yoga<br>19:00-20:00<br>Miri        | ファイティングミットソフト<br>19:15-20:15<br>寺田 允                  |                                         | 20:00 |
| 20:00 |                                                                                                                                                                               | 17:45～整理券                                      | kick out<br>19:10-20:10<br>kaorin                               | LEAP BODY<br>19:45-20:45<br>HIROMI |                                               |                                                       | 20:00 CLOSE                             | 21:00 |
| 21:00 | バレエ基礎<br>20:00-21:15<br>岳川 梨理香                                                                                                                                                | オリジナルステップ(中上級)<br>19:45-20:45<br>新城 めぐみ        |                                                                 |                                    | テコンドースクール<br>20:15-22:00<br>館 和男              |                                                       |                                         | 22:00 |
|       |                                                                                                                                                                               | オリジナルステップ(初中級)<br>21:00-21:45<br>松本 徳宏         | GROUP POWER<br>20:30-21:30<br>吉川 幸男                             | GGX<br>21:00-21:45<br>スタッフ         |                                               |                                                       |                                         | 23:00 |
| 22:00 |                                                                                                                                                                               |                                                | ボディコンシャス<br>(ストレッチ)<br>21:45-22:45<br>棚田 徹                      |                                    | リラックスヨガ<br>22:15-23:15<br>松本 晃                |                                                       |                                         |       |
| 23:00 |                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                 |                                    |                                               |                                                       |                                         |       |

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

スケジュール及び担当者は場合により変更する場合がございます。予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。