



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

梅田大阪 2026年1月~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00								7:00
8:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)	朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹	朝ヨガ 7:15-8:00 福留 篤広	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光			8:00
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00	GGX 12:00-12:30 スタッフ	パレエ中・上級 12:00-13:30 細川 友里	ピラティス 10:30-11:30 大塚 茂之	パレエ初級 10:15-11:30 佐田 茗子	IB-YOGA NYパワーヨガ+骨格調整 11:15-12:15 IB-Educator	有料スクール		12:00
13:00	ワインヤザブローヨガ 12:45-13:45 小野寺 生子	WEB予約可	パレエ基礎 11:45-13:00 吉岡祐弥	パレエ中・上級 11:45-13:00 佐田 茗子	オリジナルステップ& コンディショニング 12:45-13:30 仲本 加恵	JAZZ (高校生以上) 11:00-13:00 RUMI		13:00
14:00	ボディコンシャス(ストレッチ) 13:45-14:45 棚田 徹	WEB予約可	パレエ初級 (パリエーションクラス) 12:45-14:00 吉田まい	VOGUE初級 13:15-14:15 ShowTA	ペリーダンス 13:15-14:15 MARIKO			14:00
15:00	WEB予約可	ストリートダンス 15:00-16:00 U-suке	STREET DANCE 14:15-15:15 はるお	オリジナルエアロ 14:10-14:55 三宮 麻祐	LATINATION 14:45-15:45 ANA	ピラティス 14:30-15:30 大塚 茂之		15:00
16:00	WEB予約可	ソウル&ロック 15:30-16:30 ETSUKO	SOUL&LOCK 15:30-16:30 ETSUKO	13:50～整理券	ZUMBA 16:15-17:05 梶原 幸子	WEB予約可		16:00
17:00	11名までWEB予約可	有料スクール	HOUSE 16:30-17:30 PIRO	オリジナルステップ 15:50-16:50 松本 晃	GROUP POWER 17:30-18:30 吉川 幸男	パレエ中・上級 15:45-17:15 細川 友里	11名までWEB予約	17:00
18:00		キッズジュニアダンススクール (5歳～小学6年生対象) 16:50-17:50 Miju		18:30-19:30 AKANE	Relax flow yoga 19:00-20:00 Kanami	ファイティングミットソフト 19:15-20:15 寺田 允		18:00
19:00	CLUB JAZZ入門 18:45-19:45 伊藤 韶家	IB-RE(リメイク)調整ボディ 18:30-19:30 IB-Educator	kick out 19:10-20:10 kaorin	LEAP FIGHT 19:45-20:45 YUMI	有料スクール	テコンドースクール 20:15-22:00 館 和男		19:00
20:00	パレエ基礎 20:00-21:15 堀川 梨理香	オリジナルステップ(中上級) 19:45-20:45 新城 めぐみ	GROUP POWER 20:30-21:30 吉川 幸男	GGX 21:00-21:45 スタッフ			20:00 CLOSE	20:00
21:00		オリジナルステップ(初中級) 21:00-21:45 松本 徳宏	ボディコンシャス (ストレッチ) 21:45-22:45 棚田 徹		リラックスヨガ 22:15-23:15 松本 晃			21:00
22:00								22:00
23:00								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。