



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

11月23日 土(祝)

	代々木公園PREMIUM	代々木上原東京	四ツ谷東京	笹塚東京	溝の口神奈川	
7:00				Studio 1 WOMEN ONLY	溶岩Hot Studio & アクア Web予約可能	3Fスタジオ 2Fスタジオ
8:00						
9:00			ヨガ 9:30~10:30 佐藤奈々子	ヨガ 9:50~10:50 なおみ		
10:00	ピラティス 10:30~11:30 chisato	骨盤ストレッチ&ピラティス 9:50~10:35 郡山恵	ヨガ 10:45~11:45 宇山たわ	ヨガ 11:05~12:05 メガクイズ S O - S E I	Gデックスヨガ 11:15~12:05 Ririco	ヨガ 10:00~10:50 美月
11:00		ピギナ-STEP 10:45~11:30 郡山恵	フロアーバレエ 12:00~13:00 岡部和彦	ピラティス 12:20~13:05 盛園尚美		ワインヤoga 11:00~11:45 美月
12:00	KICK OUT 11:45~12:45 かおる	整/30 S T E P 1.5 11:40~12:40 h i r o c k y	オリジナルエアロ（中級） 12:00~13:00 岡部和彦	ビギナーエアロ 13:15~14:00 中安佑介		マーシャルワークアウト 11:55~12:40 BRAFT内田茉里
13:00	スタイルアップバレエクササイズ 13:00~14:00 宇山たわ	R I T M O S 12:50~13:50 いづみ	整/32 S T E P 1.5 13:10~14:10 中安佑介	ビギナーエアロ 13:15~14:00 盛園尚美		メガダンス 12:50~13:50 伊藤香奈
14:00	ヨガ 14:15~15:15 高野真利	ファイティングエクササイズ 14:00~15:00 井上勇一	整/32 S T E P 1 14:25~15:15 ボブサキ	整/29 S T E P 1.5 14:10~15:10 江村浩二		Z U M B A 14:00~15:00 ブタリ
15:00		ヨガ 15:10~16:10 SAORI	整/45 オリジナルエアロ（中級） 15:25~16:25 ボブサキ	整/33 オリジナルエアロ（中級） 15:20~16:10 中安佑介	ヨガ 15:20~16:10 沙織	R I T M O S 15:10~16:10 福山弘剛
16:00	エナジークローヨガ 15:30~16:30 高野真利	プロコリオ（PRO CHOREO） 16:20~17:20 F U J I	カーディオキックボクシング 16:35~17:35 ヨシ	リトモス 16:20~17:20 中谷亜紀子		ステップ 1.5 16:20~17:20 綾部七海
17:00	17:00~ポットラッパーティ開催。 詳細は館内POPにて。 ※参加費無料	整/45 オリジナルエアロ（中上級） 17:30~18:30 ななみ	整/32 S T E P 1.5 17:45~18:45 舟山若菜			オリジナルエアロ（初中級） 17:30~18:20 綾部七海
18:00	19:00 CLOSE	バレエ基礎 18:40~19:40 山田悠貴				オリジナルエアロ（中上級） 18:30~19:30 松本佳耶
19:00						有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 18:15~19:45 入来勇斗
20:00			20:00 CLOSE			有料スクール 新極真空手 ～一般～ 20:15~21:45 入来勇斗
21:00		整理券Web予約が可能です。Web申し込み可能人数・定員は各店お問合せ下さい。				
22:00		スケジュールは変更される場合がありますので予めご了承下さい。				
					23:30 CLOSE	