



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	溶岩Hot Studio&アクア	3Fスタジオ	2Fスタジオ	7:00
8:00					WOMEN ONLY Web予約可能			8:00
9:00								9:00
10:00		骨盤ストレッチ&ピラティス 9:50～10:35 郡山恵	ヨガ 9:30～10:30 佐藤奈々子	ヨガ 9:50～10:50 なおみ		ヨガ 10:00～10:50 美月		10:00
11:00	ピラティス 10:30～11:30 chisato	ビギナーSTEP 10:45～11:30 郡山恵	フローバレエ 10:45～11:45 宇山たわ	エレメント メガダンス 11:05～12:05 S O - S E I	Gデトックスヨガ 11:15～12:05 Ririco	ヴァンヤサヨガ 11:00～11:45 美月		11:00
12:00	KICK OUT 11:45～12:45 かおる	整/30 STEP1.5 11:40～12:40 hirocky	オリジナルエアロ（中級） 12:00-13:00 岡部和彦	ピラティス 12:20～13:05 盛園尚美		マージナルワークアウト 11:55～12:40 BRAFT内田茉莉		12:00
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	RITMOS 12:50～13:50 いづみ	整/32 STEP1.5 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	骨盤調整ヨガ 12:50～13:50 yacchi	13:00
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 STEP1 14:25～15:15 ボブササキ	整/29 STEP1.5 14:10～15:10 江村浩二		ZUMBA 14:00～15:00 ブトリ	ヨガ 14:00～15:00 Yumi	14:00
15:00	エナジーフローヨガ 15:30～16:30 高野真利	ヨガ 15:10～16:10 SAORI	オリジナルエアロ（中級） 15:25～16:25 ボブササキ	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	RITMOS 15:10～16:10 福山弘剛	GGXファンクショナルトレーニング 15:10～15:40 田村海駿	15:00
16:00		プロコロオ（PRO CHOREO） 16:20～17:20 FUJI	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		16:00
17:00	★17:00～★ウォークラリー開催。 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 STEP1.5 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		17:00
18:00						オリジナルエアロ（中上級） 18:30～19:30 松本佳耶	有料スクール 新極真空手 〜キッズ〜 18:15～19:45 入来勇斗	18:00
19:00	19:00 CLOSE	バレエ基礎 18:40～19:40 山田悠貴					有料スクール 新極真空手 〜一般〜 20:15～21:45 入来勇斗	19:00
20:00		20:00 CLOSE						20:00
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。							21:00
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。							22:00
				23:30 CLOSE				