


	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日			
	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日			
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN			
8:00		モーニングエクササイズ ボディシェイブ 7:15~8:00 nao		 <p>全てのレッスン 初めての方大歓迎です!! お気軽にご参加ください♪</p>						
9:00										
10:00	カーディオ&シェイブ 10:00~10:50 石川 真規子	ズンバ 10:00~10:50 NAOKO	カーディオフィットネス キックボクシング 10:15~11:15 湯浅 まゆ				ズンバ 10:15~11:15 Maii	リズムエクササイズ 10:00~10:50 山路 順子	エアロピクス&骨盤体操 10:00~10:50 吉川 温子	ヨガ 10:00~10:50 小松 ひとみ
11:00	健康太極拳 11:00~11:50 山路 順子	ピラティス 11:00~11:50 坂本 記子						ヨガ 11:00~11:50 SAORI	美軸ラインエクササイズ 11:00~11:50 岡本麻貴	ボディメイク 11:00~11:50 狩野 謙斗
12:00	機能改善ヨガ 12:00~12:50 高田 慶一	リズムエクササイズ 12:00~12:50 YASU-CHIN	ヨガ 11:30~12:30 SAORI	ヨガ 11:30~12:30 後藤 尚子		ボディアジャスト 12:00~12:50 NORIKO	ビギナーエアロ 12:00~13:00 中村 繁之			
13:00	ラテンシェイブ 13:00~13:50 坂下 千景		リズムダンス 13:00~14:00 AKIRA	カーディオフィットネス キックボクシング 13:00~14:00 Takako	コンディショニング&ストレッチ 13:30~14:00 GGスタッフ	リズムダンス 13:00~13:50 NORIKO	自重トレーニング 13:15~13:45 GGスタッフ			
14:00	骨盤調整&ピラティス 14:00~14:50 坂下 千景		リズムボクシング 14:15~15:15 斉藤 崇	ズンバ 14:15~15:15 Nana		リアルボクシング 14:00~15:00 川村 貢治	エアロシェイブ 14:00~15:00 nao			
15:00	ヒップトレーニング 15:15~16:00 GGスタッフ		Salsation 15:30~16:30 Caolin	コンディショニング&ストレッチ 15:30~15:50 GGスタッフ	ボディメイク (上半身+体幹) 15:00~16:00 KATSUO	ズンバ 15:15~16:00 AIRI	ボディメイク (ヒップ&体幹) 15:30~16:20 nao			
16:00	ズンバ 16:30~17:30 AIRI		アクティブヨガ 16:45~17:45 高田 慶一		ボディメイク (美尻+コンディショニング &ストレッチ) 16:15~17:15 KATSUO	パワーヨガ 16:30~17:30 大石 修子	ヨガ 16:40~17:40 森 由希子			
17:00	ストレッチボール 18:00~18:30 GGスタッフ	ボールエクササイズ &ストレッチ 18:20~18:50 GGスタッフ			アーバナイズ 17:30~18:30 mai	ボールエクササイズ 18:20~18:50 GGスタッフ	ストレッチ&コンディショニング 18:00~18:20 GGスタッフ			
18:00	ボディメイク 19:00~19:50 円谷 健一朗	美軸ラインエクササイズ 19:00~19:50 香取 知里			ボディメイク 18:45~19:35 mai					
19:00		美軸エアロピクス 20:00~20:50 香取 知里		20:00 CLOSE	ハタヨガ 20:00~20:50 鈴木 一平		FIT&FUN エアロ 19:40~20:30 小林 春野			
20:00		カーディオフィットネス キックボクシング 21:00~22:00 YASUKO					コンディショニング&ストレッチ 20:40~21:10 小林 春野			
21:00							協栄シェイブ ボクシング 21:20~22:10 草野 宏美			
22:00										
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE			

※スケジュールはインストラクターの都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加について

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ・ダンベル等)・15名を超えるレッスンは、安全面から開始後のご参加をご遠慮していただく場合がございます。

レッスンカテゴリー

アクティブ系
ダンス
コンディショニング・調整
ヨガ
動的レッスン
静的レッスン