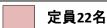
STUDIO SCHEDULE 名古屋栄 2024年4月 OPEN 7:00 7:00 7:00 7:15-8:00 NEW!! 7:15-8:00 7:30 7:30 朝3ガ(45分) 朝3ガ(45分) 【藤川 祐子】 【藤川 祐子】 8:00 8:00 8:30 8:30 OPEN 9.00 9:00 9:00-9:45 NEW!! 9:00-10:00 NEW!! 9:30 ZUMBA(45分) 9:30 9:30-9:40 GGX 朝ヨガ 9 : 30-10 : 15 [Yuko] 【藤川 祐子】 バレトン(45分) 10:00 10:00 【中西 愛里紗】 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00 NEW!! 10:30 10:30 初級パワーヨガ パワーヨガ ベーシックステップ フローヨガ 10:30-11:30 【池上 元香】 【池上 元香】 【山﨑 貴之】 【吉田 実加】 10:30-11:30 11:00 Z U M B A 11:00 ヨガ 【吉田 実加】 [RIE] 11:30 11:30 11:15-12:15 11:15-12:15 11:15-12:15 11:15-12:15 9:30-キックボクシングエクササイズ シェイプボクシング Free baile エアロ初中級 11:45-12:30 12:00 12:00 11:45-12:45 STRONG NATION® (45分) 【金沢 とも子】 【小林 加奈】 【兼城 アキラ】 【山﨑 貴之】 Dance Fit 【上田 さかえ】 12:30 12:30 【下山 真理奈】 12:30-13:30 2 : 30-13 : 30 12 : 30-13 : 30 13:00 13:00 ZUMBA リフレッシュヨガ はじめてのK-POPダンス 13:00-13:20 13:00-13:20 13:00-14:00 【兼城 マリオ】 13:00-14 : 00 【伊藤 奈利子】 【藤川 祐子】 ラテンエクスプレスコンサ GGX GGX 13:30 13:30 Эガ ルサ® 【白木 麻理】 13:30-14:30 【下山 真理奈】 14:00 14:00 13:45-14:45 K-POPダンス 7 IIM B A 【伊藤 奈利子】 14:30 14:30 [TAKAKO] 14:15-15 : 15 ヨガベーシック 好評につきレギュラー化! 15:00 15:00 [Tomo] 15:00-15:20 15:00-15:45 GGX カラダ整うUseTools(45分) 15:30 15:30 15:15-16:15 【岩中 貴志】 15:30-16:30 yingyang ∃ガ JDACダンススクール 16:00 16:00 【戸谷 喜美子】 16:00-16:20 【有料】 GGX 幼児·低学年 16:30 16:30 16:30-17:30 16:45-17:45 17:00 17:00 オリジナルエアロ JDACダンススクール 17:00-18:00 【余吾 ゆかり】 【有料】 17:30 17:30 Free baile 小学生 【兼城 アキラ】 18:00 18:00 18:00-19:00 18:00-19 : 00 18:00-19:00 ボディメンテンナンス 18:30 18:30 SALSATION バレトン&ストレッチ 18:15-19:15 18:15-19:15 ピラティス 18 : 30-19 : 30 【森 琴絵】 【藤川 祐子】 やさしいヴィンヤサヨガ ビューティーヨガ 【杉野 千津子】 19:00 19:00 ストレッチヨガ 【マリーナ】 [Tomo] NEW!! 【中山 律子】 19:15-20:00 19:30 19:15-20 : 15 19:30 19:30-20 : 15 時間変更 Dance Fit(45分) リラックスヨガ 19:30-20:30 脂肪燃焼エアロ(45分) 【杉野 千津子】 20:00 20:00 19:45-20:45 19:45-20:45 【中山 律子】 7UMBA 【金沢 とも子】 ZUMBA エアロ中級 【兼城 マリオ】 **CLOSE 20:00** 20:30 20:30 20:15-21:15 【山﨑 貴之】 [RIE] 20:30-21 : 30 20:30-21 : 30 キックボクシングエササイズ 堂業時間のお知らせ キックボクシングエクササイズ 21:00 21:00 20:40-21:40 21:00-21:20 プロップスでやさしいヨガ 【金沢 とも子】 21:00-22 : 00 (基礎練習) Dance Fit [Tomo] 【金沢 とも子】 月~十曜 オリジナルステップ 21:30 21:30 下山 真理奈】 7:00~23:30 中級 19:40-21:45-22:00 GGX 22:00 【伊藤 裕子】 22:00 日曜 9:00~20:00 22:30 22:30 休館日 23:00 23:00 毎月第3月曜日 **CLOSE 23:30** 23:30 23:30 リラクゼーション系レッスン コンディショニング系レッスン・GGX アクティブ系レッスン







定員25





整理券配布対象レッスン



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

初心者の方も大歓迎