

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	6階スタジオ	5階スタジオ	6階スタジオ	5階スタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00
8:00	代行情報 QRコード	<p>◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名</p> <p>★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名</p>			<p>スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!</p> <h2>5-ONE-ALL</h2> <p>ファイブ・ワン・オール</p>				初級者向け クラス	7:00
9:00	浦安千葉店 Instagram QRコード								OPEN	9:00
10:00			シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA			ヨガ 9:10-10:10 Asha	★6階★ GGキックボクシング 10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子	10:00
11:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 睦美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透		エアロ2 10:40-11:25 新井 香織	11:00
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 睦美	ボディメイク 12:15-12:45 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行うクラス。かっこいい キックができるようになります!	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.		ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	12:00
13:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL		ベーシックステップ 12:25-13:10 中野 智恵	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ		Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子		5-ONE-ALL	13:00
14:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ帖	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンスストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治		ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子		ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	14:00
15:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ帖	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治		HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美		5-ONE-ALL	15:00
16:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		リンパフロースストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子		HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	16:00
17:00		初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治		ピギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎		身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すす代	17:00
18:00		5-ONE-ALL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		ピギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎		5-ONE-ALL	18:00
19:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー		5-ONE-ALL	19:00
20:00	5-ONE-ALL	ピギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		★3.4週目+10min エアロ2.5 ゆっきー 19:20-19:30 ★3.4週目+10min あと少し動きたい リクエストに お応えしました!		CLOSE	20:00
21:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール				浦安千葉店 047-304-2828	21:00
22:00	リラックスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール				◎月曜～土曜 7:00～23:30 ◎日曜 9:00～20:00 ◎祝日 (日曜日が祝日の場合は対象外) 7:00～22:30	22:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:30

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎてるご参加はご遠慮くださいませ。

