



明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら→



南船橋千葉 2025年 9月

月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-			金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-			日曜日-Sunday-					
1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT			
7 : 0 0 OPEN																		9 : 0 0 OPEN					
※ 有料HOTプログラムのご予約は定員13名 WEB 10名、優先・店頭予約3名 です。 券売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始 10分前 にスタジオ前にお集まりください。 HOTプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承願います。						※WEBオンライン予約 WEB整理券 【1スタジオ・2スタジオ 受付はレッスン開始24時間前～2時間前まで 内容別定員設定 】 整理券クラスは開始 2時間前 からフロントにてお渡し致します。 台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。 ※店頭予約 開始 2時間前 よりフロントにて受付です。						整 レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。 お1人様1レッスンのみ(該当クラス参加後に取得可能となります) 尚、同時に複数枚所持する行為は禁止とさせていただきます。 レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※定員 1st 42名 2nd 20名											
朝ヨガ 9:00～10:00 渡部 淳子 ☺ WEB整理券 FIGHT DO 10:15～11:00 あき ☺ (第1.3.4.5週) 2週目はありません 整理券クラス WEB 26名 店頭 14名 アクティブヨガ 11:00～12:00 加地 史佳 バレー (初・中級) 11:15～12:15 宮田 愛子 GRラックスヨガ 12:20～13:20 加地 史佳 ヨガ 12:30～13:30 高橋 美果 ☺ 太極舞 12:30～13:15 高橋 幸子 ☺ エアロ入門 13:45～14:15 加瀬 望 ☺ エアロ4 0 14:30～15:10 加瀬 望 ☺ GGX 14:30～15:00 スタッフ ☺ 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50 キッズ 17:00～18:00 PEACE ONE 入門 16:40～17:40 初級 17:50～18:50 有料スクール 有料スクール 骨盤 コンディショニング ヨガ 19:00～20:00 AILI ☺ 国際空手道 三浦道場 アーリークラス 18:30～19:30 レギュラークラス 19:30～20:30 20:30～21:30 エアロ6 0 20:10～21:10 平野 慶真 ☺ HOUSE (初・中級) 21:25～22:25 AKIRA ☺ ピックルボール ヨガ 10:00～11:00 Keiko ☺ ヴィンヤサヨガ 10:15～11:15 加藤 清 ☺ エアロ4 5 11:15～12:00 小林 亮子 ☺ ナニアロハ 12:10～13:10 emi ☺ ジャズダンス 13:20～14:20 chi-tan. ☺ ピラティス 14:30～15:15 AKEMI ☺ 有料スクール テーマパークダンス 4歳～小1 15:45～16:45 入門:小2～ 16:55～18:10 初級:小4～ 18:15～19:30 ピラティス 19:15～20:15 小野 涼子 ☺ RITMOS 19:45～20:45 Miho ☺ FIGHT DO 21:00～22:00 あき ☺ ZUMBA 21:15～22:05 亀山ベギー ☺ ピックルボール ヨガ 10:00～11:00 Keiko ☺ 太極拳 10:00～11:00 堀 記久子 ☺ バレー (中級) 10:15～11:15 加藤 清 ☺ MEGADANZ 11:30～12:15 HIROMI ☺ 気功 11:15～12:15 堀 記久子 ☺ 岡部友監修 パワーヒップネス 11:20～12:20 上田 茜 ※祝日はお休み ☺ 美ユーティ Bodywave 12:45～13:45 高橋 幸子 ☺ STEP入門 13:30～14:00 栗山 真美 ☺ STEP 4 5 14:15～15:00 栗山 真美 ☺ 太極舞 15:15～16:00 高橋 幸子 ☺ 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ 17:10～18:10 ジュニア 18:20～19:35 SALSATHION® 20:00～20:45 歩 ☺ FHIGHT DO 21:00～22:00 hide ☺ ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子 ☺ WEB整理券 ヨガ 11:30～12:20 SHIZUKA ☺ HIP HOP (初級) 12:45～13:45 SAWA ☺ エアロサーキット 14:00～15:00 石井 良幸 ☺ バレー (初・中級) 15:15～16:15 瀬沼 真幸 ☺ 有料スクール 千葉ジェッツ チアリーディング リトル 16:00～16:50 千葉ジェッツ チアリーディング キッズ 17:10～18:10 ジュニア 18:20～19:35 骨盤ストレッチ 19:15～20:15 Parwanaフミ ☺ テーマパークダンス NEXT STAGE 18:30～20:00 ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。 WEB整理券 ベシックヨガ 10:40～11:40 mana ☺ 整理券クラス WEB 12名 店頭 8名 キッズ バレースクール 幼児 12:00～12:45 低学年 12:50～13:50 高学年 13:50～14:50 エアロ入門 16:15～16:45 神長 由紀子 ☺ エアロ5 0 17:00～17:50 神長 由紀子 ☺ 【隔週担当】 第1週:hide 第2・3・4・5週:REN 10:15～11:15 隔週担当 RADICAL POWER (定員36名) ☺ 10:15～11:15 ヨガ 田島 史織 ☺ 11:30～12:30 WEB整理券 11:30～12:30 FIGHT DO REN ☺ 11:30～12:15 ポディメンテナンス KUMI.F ☺ 12:30～13:30 GRラックスヨガ mana ☺ ヒーリングヨガ 12:45～13:45 石井 恵 ☺ WEB整理券 14:15～15:15 RITMOS EMI ☺ 15:15～16:15 ピラティス AKEMI ☺ エアロ4 0 15:30～16:10 石井 良幸 ☺ エアロ6 0 16:25～17:25 石井 良幸 ☺ 内容週替わり 14:30～15:30 第1・2・4週 /西原 良佳 第1・4週 骨盤コンディショニング ヨガ(リラクゼーション系) 第2週 フローヨガ(アクティブ系) ☺ どなた様でもご参加いただける クラス ☺ 初心者向け・入門クラス 水色の枠で囲われたレッスンは カテゴリ・時間・担当者などが 変更されています。 清掃時間 ⇒アクティブ ⇒ダンス ⇒コンディショニング・調整 ⇒ヨガ ⇒有料スクール																							
23:00																		20:00 CLOSE			23:00		
23:00 CLOSE																		23:00					