

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ STUDIO SCHEDULE ノース東京 2025年11月								
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00								7:00
8:00			ピラティス 7:15-8:00 高田 早織		ヨーガ 7:10-8:10 高屋 由紀子			8:00
9:00								9:00
10:00	ヨーガ 10:00-11:15 高屋 由紀子				シェイプステップ 10:10-10:55 依田 直也	シアターJAZZ基礎 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨーガ 9:45-11:00 高屋 由紀子	10:00
11:00	コアトレ&リリース 11:25-12:25 佐々木 弘美		ZUMBA 10:45-11:45 櫻井 豊	ヨガ 10:30-11:30 金子 麗子	シェイプエアロ 11:05-12:05 依田 直也	バレエ 11:15-12:30 丸本 智香子	シェイプステップ 11:15-12:05 中谷 友星	11:00
12:00	やさしいステップ 12:35-13:20 佐々木 弘美	ステップ50 12:15-13:05 柴田 江里子	ストレッチ&リラクゼーション 12:00-13:00 櫻井 豊	ZUMBA 12:00-13:00 Nao	HIPHOP基礎 12:15-13:15 RYO	HOUSE 12:40-13:40 akko		12:00
13:00		シェイプエアロ 13:20-14:20 柴田 江里子	コンディショニング ワークアウト 13:15-14:15 福田 佳子	スタートSTEP 13:20-13:50 里見 一成	2,4週目のみ実施 ビギナーエアロ 相原 萌絵 13:25-14:05	SOUL DANCE 13:50-14:50 澤本 貴史	シェイプエアロ 12:15-13:15 中谷 友星	13:00
14:00	マッスルビルディング 14:50-15:50 三船 麻里子	バレトン 14:35-15:20 高田 早織		パワージョグ 14:00-14:50 里見 一成	・基礎クラス ⇒ステップ練習中心 振付15秒ほど ・初級クラス ⇒基礎クラスのステップを 踏まえ振付30秒ほど		オリジナルエアロ 13:30-14:30 山本 奈美子	14:00
15:00				バレエバーレッシン 15:00-15:45 一色 潔		フリースタイル 15:00-16:00 yoshie 1.3.5週目:基礎クラス 2.4週目:初級クラス	姿勢改善アプローチ② 14:40-15:40 山本 奈美子	15:00
16:00			GGX 15:45-16:00 ストレッチポール GGスタッフ	バレエセンター 15:50-16:35 一色 潔	有料スクール キッズバレエ H&Y Ballet 【アシェイ クレック バレエ】		GGX Muscle Challenge 16:00-16:30 GGスタッフ	16:00
17:00				有料スクール ポイント 16:45-17:25 一色 潔 ¥1,100(税込)	はじめてバレエ (4歳〜小学1年) 16:00-16:50 エトワールクラス (小学2年〜6年) 17:00-18:00 小山田 浩子	シェイプエアロ 16:20-17:20 近藤 義光		17:00
18:00			aveXダンスマスター 17:30-18:30 EISAKU			BODY ART Training 17:30-18:30 近藤 義光	※格闘技スタジオ開催 エキサイティングボクシング 18:15-19:25 鈴木敏和	18:00
19:00	バレエ 18:45-20:00 小山田 浩子	バランスヨーガ 19:15-20:15 高屋 由紀子	曜日・時間変更 VIPR 19:30-20:00 KAZ	月1回ヨガセラピー 18:45-20:00 森原 由佳 月3回ヴィンヤサフローヨガ 19:00-20:00 SHUNO ※日程は別紙にて掲示	バレエバー 19:20-20:05 一色 潔	NEW 筋コンディショニング 18:45-19:45 UDA		19:00
20:00		オリジナルエアロ 20:15-21:20 中村 繁之	時間変更 GROUP POWER 20:15-21:15 KAZ	BOOTY CAMP(美尻美脚) 20:15-20:55 矢野かずみ	バレエセンター 20:10-20:55 一色 潔			20:00
21:00	JAZZ 20:15-21:30 小山田 浩子	カラダ改造塾 21:40-22:30 宮野 成夫		パフォーマンス & コンディショニング 21:15-22:15 澤野 敦	バレエヴァリエーション 21:05-21:50 一色 潔			21:00
22:00	NEW ボディケアストレッチ 〜骨盤矯正〜 21:40-22:25 小山田 浩子						20:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

スケジュールは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。

※スタジオ参加につきまして
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、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。