

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™								
STUDIO SCHEDULE								
ノース東京 2025年9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		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	NEW ZUMBA 12:00-13:00 Nao	HIPHOP基礎 12:15-13:15 RYO	HOUSE 12:40-13:40 akko	シェイプステップ 11:15-12:05 中谷 友星	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 ヒギナーエアロ 相原 萌絵 13:25-14:05	時間拡張 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	GROUP POWER 14:45-15:45 KAZ	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		NEW 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	オリジナルエアロ 13:30-14:30 山本 奈美子	14:00
15:00			GGX 15:45-16:00 ストレッチボール GGスタッフ	バレエバーレッシン 15:00-15:45 一色 潔		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キ 踏まえ振付30秒ほど	姿勢改善アプローチ② 14:40-15:40 山本 奈美子	15:00
16:00				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			17:00
18:00			aveXダンスマスター 17:30-18:30 EISAKU			シェイプエアロ 17:35-18:35 近藤 義光	※待機スタジオに変更 エキサイティングボクシング 18:15-19:25 鈴木敦和	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	ステップ60 19:15-20:15 山下 聡	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	時間、内容変 バレエバー 19:20-20:05 一色 潔	BODY ART Training 18:45-19:45 近藤 義光		19:00
20:00		オリジナルエアロ 20:30-21:20 中村 繁之	GROUP POWER 20:30-21:30 KAZ	BOOTY CAMP(美尻美脚) 20:15-20:55 矢野かずみ	時間変更			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	時間変更	GROUP POWER 20:00-21:00 KAZ		21:00
22:00	VIPR 21:40-22:25 KAZ				バレエヴァリエーション 21:05-21:50 一色 潔		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。