

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ STUDIO SCHEDULE 心斎橋大阪 2025年11月									
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
7:00	【GG心斎橋大阪店スタジオ定員枠】 ◆上限34名 レッスン内容により異なります							7:00	
			7:30-8:15 朝ヨガ YUKO						
8:00								8:00	
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子					新規レッスン	9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ	9:00	
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO	10:00-10:45 YOGA 座良輔樹	10:00-11:00 フラダンス Mariko	10:15-11:15 SALSATION● chuchan□	10:00-11:00 ピラティス 二軒谷宏美	第1週実施		10:00	
11:00	11:00-12:00 バレエ基礎 沙梨	11:00-12:00 ポルトラ RISA	11:15-12:00 オリジナルSTEP(初中級) 松本 莉奈	11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN	11:15-12:15 YOGA Miyu	10:30-11:30 ボースング練習会 仲本加恵	10:45-11:30 初級エアロ 戸高	11:00	
12:00	12:15-12:45 GGX	12:15-12:45 膝コンディショニング 西田 香	12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈	12:30-13:30 ZUMBA YACCHAN	12:30-13:15 GGX SHAPE	12:00-13:00 LATIN WILSON	12:00-13:00 新銀真会 空手スクール (有料)	12:00	
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI	13:00-13:45 オリジナルエアロ (初中級) 西田香	13:15-14:15 バレエ基礎 川東 偶数週実施	14:00-15:00 通りストレッツ&YOGA 内麻紀子	13:30-14:30 STREET DANCE はるあ	13:15-14:15 ピラティス 山本 哲矢	13:15-14:15 YOGA 上田茂光	13:00	
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI	14:00-15:00 ZUMBA 城来美	14:30-15:30 バレエ中上級 細川 友里	15:15-16:15 エアロサーキット 高山	14:45-15:45 ZUMBA YUI	14:45-15:45 K-POP AYANO	最終週のみに上級	14:00	
15:00							14:45-15:30 ベージッスステップ 小峰基	15:00	
16:00						16:00-17:00 YOGA 二軒谷宏美		16:00	
17:00								17:00	
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~		18:30-19:30 ZUMBA 勝達 哲美	18:30-19:30 メンテナスヨガ 木下 裕加子	18:30-19:15 YOGA MASAYO		18:00-19:00 ボージングアカデミー 井上浩	18:00	
19:00	19:30-20:15 ボディコンシャス(ストレッツ) 棚田徹	19:00-20:00 ZUMBA 高山ゆか	19:45-20:45 SALSATION● KIRIKO	19:45-20:30 LATINATION ANA	20:00-21:00 K-POP Mackey			19:00	
20:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家	20:15-21:00 LOCK VORI	21:00-21:45 YOGA 栗津裕行	21:00-22:00 VOGUE ShowTA	21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一			20:00	
21:00		21:15-22:15 HIPHOP VORI						21:00	
22:00								22:00	
23:00								23:00	
 マークがあるレッスンは初心者の方でも安心してご参加できます レッスン開始から10分を過ぎた途中参加はご遠慮ください 代行情報は館内掲示・Webからご確認ください スタジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。 代行情報はこちら 									

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