

STUDIO SCHEDULE

津田沼千葉

2025年9月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
7:00	7:00 OPEN														7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30	■ 整理券クラス → レッスン開始2時間前からフロントにて配布致します。 ■ 前のクラスの清掃終了後、インストラクターの合図で入室いただけます。 ■ ジム内混雑緩和の為参加レッスン 15分前 よりジム入口フェンス横にお並びください。														8:30
9:00	整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並び行為はご遠慮下さい。														9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	キックボクシング エクササイズ 10:15-11:00 岩岡 純子	カーディオF キックボクシング 10:00-10:45 高橋 幸子		骨盤 エクササイズ 10:15-11:00 MARI		エアロ初級 10:15-10:55 栗山 真美		ピラティス 10:00-10:45 千葉 英子		骨盤 コンディショニング ヨガ 10:00-11:00 西原 良佳		有料スクール		9:00	
11:00	エアロ初級 11:20-12:00 石井 良幸	ジャズダンス 入門 11:00-11:45 歩		ハイパーキック エクササイズ 11:10-12:00 MARI		STEP初級 11:05-11:45 栗山 真美		ZUMBA 11:00-11:45 千葉 英子		ナニアロハ 10:45-11:45 michiyo		HIP HOP初級 11:15-12:15 SAWA		11:00	
12:00	ボディシェイプ 12:15-12:45 石井 良幸	エアロ中級 12:00-12:50 石井 良幸		ヨガ 12:15-13:15 石川		ヨガ 12:00-12:50 下田 陽子		バレエ (初級) 12:00-12:45 chi-tan.		D-KICK (有酸素+筋コン) 12:00-12:45 YAYOI		貸切利用 9:00~15:20		12:00	
13:00	バレエ (初級) 13:00-14:00 Aura	HIP HOP初級 13:00-14:00 KOJI		SALSATION® 13:30-14:30 Caolin		ナニアロハ 13:15-14:15 emi		ジャズダンス 13:00-13:50 chi-tan.		Qrenボディ メンテナンス 13:00-14:00 YAYOI		ベリーダンス 12:30-13:30 Parwanaアミ		13:00	
14:00	ZUMBA 14:15-15:05 亀山 ヘギー	Qrenボディ メンテナンス 14:15-15:15 YAYOI		Qrenボディ メンテナンス 14:45-15:45 夏海 はるか		太極舞 14:30-15:15 YAYOI		ヨガ 14:05-15:05 sato		ZUMBA 14:20-15:10 宮本 ひろみ		STRONG NATHION 14:00-15:00 高橋 幸子		14:00	
15:00	エアロ& コンディショニング 15:20-16:05 萬代 昌弘	GGX 15:30-16:15 GGスタッフ		GGX ピッコルボール 16:00-17:00		岡部友監修 パワーヒップネス 15:30-16:30 Spice Up Fitness ※祝日はお休み		太極拳 15:30-16:30 岡村 朋子		オリジナルエアロ 中上級 15:30-16:30 及川 健		ボディ メンテナンスヨガ 15:15-16:15 Suiko		15:00	
16:00	ボディメンテナンス 16:20-17:20 KUMI.F	有料スクール		有料スクール		女性限定		有料スクール		HIP HOP 入門・初級 16:40-17:40 佐藤 珠央		有料スクール STEP初級 16:40-17:25 萬代 昌弘		16:00	
17:00	エアロ初級 17:00-18:00	エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		17:00	
18:00	エアロ初級 17:00-18:00	エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		18:00	
18:30	エアロ初級 17:00-18:00	エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		18:30	
19:00	エアロ初級 17:00-18:00	エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		エアロ初級 17:00-18:00		19:00	
19:30	K-POP ダンス 19:15-20:15 安部 秀紀	エアロ初級 19:15-20:00 石井 良幸		ボディシェイプ &ヨガストレッチ 19:15-20:15 矢野 かずみ		テーマパーク ダンス (中級) 19:00-20:15		1/3/5週 エアロ初級 2/4週 STEP初級 19:20-20:05 中野 智恵		ZUMBA 19:35-20:20 SAE		松山バレエ学校 大人のバレエ 初心者クラス 19:00-20:15		19:30	
20:00	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		20:00	
20:30	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		20:30	
21:00	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		21:00	
21:30	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		21:30	
22:00	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		22:00	
22:30	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		22:30	
23:00	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		23:00	
23:30	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗	ピラティス 20:15-21:00 水品 恵		BEAUTY BODY CAMP 20:30-21:00 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 中上級 20:15-21:15 中野 智恵		国際空手道 三浦道場 レギュラークラス 19:30-20:30 レイトクラス 20:30-21:30		エアロ中級 20:30-21:20 井手 直樹		20:00 CLOSE		23:30	
0:00	23:00 CLOSE														0:00

CHECK!
明日の健康! 未来の元気!
詳しくはこちら →

整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並び行為はご遠慮下さい。

整理券を同時に複数枚取得する行為は禁止とさせていただきます。

😊 初心者でも安心してご参加いただけます。
【スタジオ利用上の注意】
・レッスン開始10分以降の入場または途中退場はお控え下さい。
・整理券クラスは2時間前からフロントにて整理券を配布します。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。
・15分前台帳記入開始クラスはスタジオ前に15分より前から並びことはご遠慮ください。

自重やダンベル等を用いたトレーニングを組み合わせることで全身をバランス良く鍛えていきます。