

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
7:00	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN			
8:00	代行情報 QRコード	<p>◆2時間前店頭予約 定員22名 繰り越し枠3名</p> <p>★WEB予約 WEB15名 店頭7名 繰り越し枠3名</p>			<p>スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!!</p> <p>5-ONE-ALL</p> <p>ファイブ・ワン・オール</p>		<p>初級者向け クラス</p>	7:00			
9:00	浦安千葉店 Instagram QRコード				OPEN						
10:00			シアター-JAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA			ヨガ 9:10-10:10 Asha	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子	10:00		
11:00	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 睦美	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ZUMBA® 10:45-11:45 小河原 拓也	*6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	*6階★ GGキックボクシング 10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕	エアロ2 10:40-11:25 新井 香織	11:00	
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 睦美	ZUMBA® 11:15-12:00 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL	*6階★ メンパー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります!	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	*6階★ メンパー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります!	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	12:00	
13:00	ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ 祐	5-ONE-ALL	ポティメイク 12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	*6階★ メンパー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを 行なうクラス。かっこいい キックができるようになります!	Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	5-ONE-ALL	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	13:00	
14:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ 祐	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンストレッチ 13:15-14:15 平瀬 明治		ピギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子			14:00	
15:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL		HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美		ナニアロハ 14:00-15:00 emi	15:00	
16:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール		リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子		5-ONE-ALL	HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	16:00
17:00			マリンダンス アカデミークラス 15:30-16:30	キッズスクール	テーマパークダンス① 15:40-16:40		ピギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎		身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すす代	17:00	
18:00			マリンダンス アカデミークラス 16:40-17:40	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス② 16:50-18:05		ピギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎		ビート&キックス 17:30-18:15 金子すす代	18:00	
19:00			マリンダンス アカデミークラス 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス③ 18:10-19:25		5-ONE-ALL 毎月2週目休講		5-ONE-ALL	19:00	
20:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ポティメイク 18:45-19:30 大森 恵美子		中級エアロ 19:00-20:00 築地 雅美			エアロ2.5 18:20-19:20 ゆっきー			20:00	
21:00	5-ONE-ALL	ピギナーエアロ30 19:40-20:10 大森 恵美子	初中級エアロ 19:20-20:05 大畑 淳一		中級エアロ 19:35-20:35 陸野 裕子				CLOSE	21:00	
22:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー		ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からた改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	5-ONE-ALL				浦安千葉店 047-304-2828	22:00	
23:30	リラククスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里				◎月曜～土曜 7:00～23:30 ◎日曜 9:00～20:00 ◎祝日 (日曜日が祝日の場合は対象外) 7:00～22:30	23:30	

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎでのご参加はご遠慮くださいませ。

