


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日	
	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	6階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00
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 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		9:00
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	ハクヨガ 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	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* メンバー様どなたでも 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.	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	ホテイメイク 12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	5-ONE-ALL		Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	5-ONE-ALL	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 ◆2時間前店舗予約 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retch 13:15-14:15 平瀬 明治		ピギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	14:00
15:00	5-ONE-ALL	初中級エアロ 14:15-15:15 陸野裕子	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	5-ONE-ALL	エアロ1 14:30-15:00 平瀬 明治		HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美	5-ONE-ALL	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		リンパフラスストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子	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		5-ONE-ALL	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 アカデミーミドルクラス 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		ピギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎	5-ONE-ALL	18:00
19:00			マリンダンス アカデミーエニアクラス 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		ピギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎	5-ONE-ALL *毎月2週目休講	19:00
20:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	ボテイメイク 18:45-19:30 大森 恵美子	5-ONE-ALL	中級エアロ 19:00-20:00 築地 雅美			エアロ2.5 18:20-19:20 ゆつきー	5-ONE-ALL	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	5-ONE-ALL	中級エアロ 19:35-20:35 陸野 裕子		CLOSE	CLOSE	21:00
22:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆつきー	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	ラーニングステップ 20:15-21:15 大畑 淳一	宮野式からだ改造塾 20:15-21:15 宮野 成夫	5-ONE-ALL	ZUMBA® 20:45-21:45 塚田 祐佳里	浦安千葉店 047-304-2828	◎月曜～土曜 7:00～23:30	22:00
23:30	リラククスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL	HIP HOP 21:30-22:30 YU-KA	ストリートダンス &ストレッチ 21:30-22:30 MIHO			◎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
	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
	アクティブ系 有料クラス	コンディショニング系	リラククスヨガ系	ダンス系	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分過ぎたのご参加はご遠慮くださいませ。								

