



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

草津滋賀 2026年2月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00		7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		7:00
8:00							9:00 OPEN	8:00
9:00								9:00
10:00	9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ				9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ			10:00
11:00	10:00-11:00 ピラティス 安井 香理	10:00-11:30 エアロ初級&筋コン 辻 千枝	10:15-11:15 ボクシングサークット 今堀 加奈子	10:00-10:30 エアロ初級 福嶋 顕	10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐	10:30-11:30 やさしいヨガ 細居 七美	10:30-11:30 JAZZ/バレエ HIKARI	11:00
12:00	11:15-12:15 エアロ初級&ストレッチ 安井 香理	11:45-12:30 ボクシングサークット 辻 千枝	11:30-12:15 ZUMBA 米田 晴香	11:30-12:30 健美操 関東 千香子	11:15-12:00 IDOL DANCE YUUITI	11:45-12:45 エアロ初級&ストレッチ 中西 架気	11:45-12:30 ZUMBA HIKARI	12:00
13:00	12:30-13:15 ヨガ 東 洋介	12:45-13:45 ヨガ EMIKO	12:30-13:15 ベルヴィス®骨盤調整 勝見 梨沙	12:45-13:45 エアロ初級&ストレッチ 東山 紗衣子	12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介	13:00-13:45 Street Dance (HOUSE) PIRO	13:00-13:45 エアロ初級 松田 美佐	13:00
14:00	13:30-14:30 エアロ初中級 濱崎 翔太	14:00-15:00 エアロ初中級&ストレッチ 四方 秀弥	13:30-14:15 デトックスヨガ 細居 七美	14:00-14:45 エアロ中級 小林 基	13:30-14:15 はじめてのパワーヨガ EMIKO	14:00-15:00 ヨガ PIRO	14:00-14:45 ヨガ 松田 美佐	14:00
15:00	15:00-15:15 GGXピックルボール	15:15-15:30 GGXピックルボール	14:30-15:30 エアロ初級&筋コン 田中 陽子	15:00-16:00 自動整体 小林 基	15:00-16:00 有料スクール	15:15-15:30 GGX スタッフ		15:00
16:00			15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子	16:30-17:30 avex dance master リトルキッズ(4歳~2年生)	16:00-17:00 チア キッズクラス			16:00
17:00				17:45-18:45 avex dance master キッズ(小学生)	17:10-18:10 チア ジュニアクラス			17:00
18:00	有料スクール					18:00-19:00 ヨガフロー 野上 由紀子		18:00
19:00	18:00-19:00 avex dance master ティーン(中学生以上)							19:00
20:00	19:15-20:00 エアロ初中級 濱崎 翔太	19:15-20:15 JAZZ FUNK TAKAKO	19:15-20:00 ヨガフロー EMIKO	19:15-20:00 JAZZ/バレエ HIKARI	19:15-20:00 エアロ中級 東 洋介	19:15-19:30 GGXピックルボール		20:00
21:00	20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ	20:30-21:30 ヨガ EMIKO	20:15-21:15 ヒップアップトレーニング EMIKO 第2週目以降 エアロ中上級 吉田 稔	20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子	20:15-21:15 リラクスヨガ 東 洋介		21:00 CLOSE	21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
23:30	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	

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