



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

9月16日(月、祝)

	代々木公園PREMIUM	代々木上原東京	四ツ谷東京	笹塚東京		溝の口神奈川		
				Studio 1	溶岩Hot Studio	3Fスタジオ	2Fスタジオ	
7:00								7:00
8:00					WOMEN ONLY			8:00
9:00					Web予約可能			9:00
10:00		アクティブヨガ 9:30~10:30 長谷川たかはる		バレエ入門 10:00~11:00 峰本春菜	このクラスは セミホット クラスです。 室温33℃前後、湿度50%前後、通常ホットクラスより室温・湿度共に低い設定で行ないます。暑すぎるのはちよと苦手という方は 非 ご参加下さい。	GroupCentergy 9:20~10:20 MINAMI	ヨガとピラティスの動きを取り入れたトレーニングを素晴らしい音楽に合わせて行なっていく、心身の鍛錬と健康増進の為のプログラムです。お気軽にご参加いただけます！	10:00
11:00	ファットバーン&コンディショニング 10:30~11:30 根岸健一	リラックスヨガ 10:40~11:40 長谷川たかはる	ヨガ 10:30~11:30 AKIKO	有料スクール		アシュタンガヨガベーシック 10:30~11:30 TARO		11:00
12:00	ファンクショナルトレーニング 11:45~12:45 Haruka	HIPHOPJAZZ初級 11:55~12:55 霜田恵	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	バレエ 11:10~11:55 峰本春菜		カーディオキックエクササイズ 11:40~12:30 ヨシ		12:00
13:00	ヨガ ヒーリングフローヨガ 13:00~14:15 AKIKO	整/50 RITMOS新曲発表会 13:05~14:05 美姫・桶屋美千子	オリジナルダンス 13:00~14:00 和加	ビギナーエアロ 12:10~12:50 郡山恵		ランニング 12:45~13:35 福山弘剛		13:00
14:00		Gリズムマスター 14:15~15:00 美姫	メガダンス 14:10~14:55 和加	ZUMBA 13:00~13:45 プトゥリ	ヨガ 13:00~13:45 郡山恵	整/3R RITMOS新曲発表会	14:00	
15:00		リラックスヨガ 14:30~15:30 首藤瑞希	Zumba 15:05~15:55 馬場祥江	Gアロマヨガ 14:00~15:00 沙織	整/3R RITMOS新曲発表会	13:45~14:45 山口明子・福山弘剛	15:00	
16:00	身体のあらゆる筋肉を使い、しなやかに制限なく動いて心と身体を解放する為のクラスです。バレエのしなやかさ、様々なジャンル音楽で踊る音楽性、動きからの感情表現力が身につきます。初心者の方も是非！	メガダンス 15:10~16:10 高橋奈津	オリジナルエアロ (中上級) 16:10~17:10 馬場祥江	リラックスヨガ 15:10~15:55 沙織	整/3R RITMOS新曲発表会	オリジナルダンス 15:00~16:00 山口明子	16:00	
17:00		コンテンポラリー 16:20~17:20 峰本春菜	整/45	整/3R RITMOS新曲発表会	16:05~17:05 桶屋美千子・中村準		17:00	
18:00		バレエ初中級 (バー) 17:35~18:20 峰本春菜	オリジナルエアロ (中上級) 17:20~18:20 黒部美砂子	整/45			有料スクール 新極真空手 ~キッズ~ 17:30~19:00 入来勇斗	18:00
19:00		バレエ初中級 (センター) 18:25~19:10 峰本春菜	ステップ2 (中上級) 18:30~19:30 黒部美砂子	整/32			有料スクール 新極真空手 ~一般~ 19:30~21:00 入来勇斗	19:00
20:00	19:00 CLOSE			ZUMBA 19:35~20:35 桐林佑衣		ヨガ (アクティブ) 19:00~20:00 長谷川たかはる	20:00	
21:00	整/ 整理券Web予約が可能です。Web申し込み可能人数・定員は各店お問合せ下さい。	20:00 CLOSE		HIP HOP 初級 20:45~21:45 紘大	温 Gデトックスヨガ 20:45~21:35 Ririco	ダンスエアロピクス 20:15~21:15 和加	21:00	
22:00	スケジュールは変更される場合がありますので予めご了承下さい。					ZUMBA 21:25~22:15 和加	22:00	
	バレエご参加の際センターからのご参加は安全面からもご遠慮下さい。				23:30 CLOSE			