

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™ STUDIO SCHEDULE ィースト東京 2025年12月 休館日: 12月15日

1997 1997	GOL	D'S GROUP EXERCISE	EXERCISE UTUDIO JUILLDULL 1-人下東京 2025年12月 休曜日: 12月15日									_
100 10					木曜日		金曜日					4
### 17/20 1/20 1/20 1/20 1/20 1/20 1/20 1/20 1	7:00									5階スタシオ	マットスタシオ	7:00
100 10	8:00	回和数回 3.24m以23 2.45m以23	5-C スタリオレスンを 「ストライフという 前内を放える」	ファイブ・ワン・オール カアイブ・ワン・オール は、十分にアップされた投資に対抗物率と手に ママン・ス・総合での間、4巻での間。 ママン・ス・他での間、4巻での間。 トーニンク部数で導入の指導を得ることができ トーニンク部数で導入の指導を得ることができ							◆ 58歳以上の方専用 クラス 有料	8:00
200日の日本		Instagram	◆ステップ	:WEB17名 店頭7名	繰越3名		EGECE					9:00
1900 1992月3日	11:00	10:30-11:30	リラックスヨガ 10:30-11:30	1·3週目 ZUMUBA® YONECO 2·4週目 初中級エアロ	10:00-11:00		ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20		10:40-11:10	10:30-11:30		11:00
1800 1800	12:00	√ リラックスヨガ 11:45-12:45	11 : 45-12 : 45	11:30-12:30	11:15-12:15 小松田 美穂		11:30-12:00 小山内 映子		11:20-12:20 新井 香織 (*) WEB予約 WEB17名 店頭7名	11:45~12:30 1週目 初中級ステップ 渡辺 睦美 3週目 初級エアロ+	4週目 GGキックボクシング 11 : 45~12 : 45	12:00
1800	13:00	13:15-14:00	13:00-13:45	12:40-13:10 大森 恵美子 毎週水曜日実施 トレーニング部位は	12:30-13:30		emi		12:30-13:20 今村 彩子 ⁹ WEB予約 WEB17名 店頭7名	12:50~13:50 1週目 中級ステップ 渡辺 睦美 3週目 中級エアロ	日曜週替わりに 関しましては 詳細別紙ご確認	13:00
日本の	14:00		M				13:30-14:20			♭ WEB予約	0.000	14:00
15:30-16:30 III 別代	15:00	14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名 5-ONE-ALL	14:00-15:00 RYO スペシャルレッスン 12/9 初中級ステップ	14:00-15:00	14:15-15:15		(中級) 14:35-15:35 今村 彩子 % WEB予約 WEB17名 店頭7名		今村 彩子 5-ONE-ALL ブ エナジーフローヨガ 14:50-15:50	2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 小山田 浩子 パレエの為のエクササイズ 15:15-15:45		15:00
1800 1800	16:00	15:30-16:30 畠山 千種 毎月第2月曜 毎週月曜日	江田 真代	avex 5*ንአマスター					16:05-16:55	バレエ75 16:00-17:15		16:00
18:00 おかします。	17:00	第2イースト東京 15:30~16:30 第4東陽町		16:30-17:30 RISA			バレエスクール 初級クラス		17:10-18:10			17:00
18: 45-19: 45 中村 個子	18:00			キッス ・					有料スクール	17:30-18:30		18:00
20:00-20:45	19:00		18:45-19:45		19:10-20:00	☆2階☆ Gヨガ 19:00-20:00	中級クラス		キッス゛・ヒッフ゜ホッフ゜ スターター 18:30-19:30			19:00
中級エアロ 20:30-21:30	20:00		20 : 00-20 : 45	20:10-21:10	オリジナルステップ (中級)			19:15-20:15	avex ダンスマスター ・ティーン・ヒップホップ スターター 19:40-21:10		イースト東京店	20:00
22:00	21:00	20:30-21:30	ポージングアカデミー 21:00-21:40	避美 直也	今村 彩子 % WEB予約 WEB17名 店頭7名			リラックスヨガ 20:30-21:30	MITSUSHI		☆月曜〜土曜☆ 7:00〜23:00 ☆日曜☆	21:00
アクティブ系 コンティンロニング系 リラックスヨガ系 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。	22:00			21 : 20-22 : 20	21:30-22:00			ビルダーさんにも			☆祝日☆ 7:00~22:30	22:00
アクティブ系 コンティショニング系 リラックスヨガ系 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。	23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23:00
有到クラス 変更はWFRサイト、他内提示でご意内表します。 後継に歩会に体道にご急加強くため レッスン開始時間 10 分温をすのご急加けごき奉ぐたさい申せ										す。ご了承くださ	いませ。	
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		有料クラス										