

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
代行情報 QRコード	<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> <h2>5-ONE-ALL</h2> <p>ファイブワンオール</p> <p>スタジオレッスンも、十分にアップされた筋肉を上手に使うエクササイズ。 「スクワット」と「ランジ」で、順番で6回、片側で6回、片側で6回、全18回での合計 動作を繰り返す。この動作を10分間に連続で行うことで、脂肪燃焼効果が最大。 脂肪の燃焼効果が最大になるように調整されています。</p>				初級者向け クラス	58歳以上の方専用 クラス
イースト東京店 Instagram QRコード	<p>【スタジオ整理券予約について】</p> <p>◆ステップ: WEB17名 店頭7名 繰越3名</p> <p>◆その他: WEB19名 店頭9名 繰越3名</p>				有料 クラス	有料 クラス
メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 敦加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI	10:20-11:20 1・3週目 ZUMUBA@ YONECO 2・4週目 初中級エアロ 江田 真代	バレエ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	どなたでも ご参加いただけます	ステップ1 10:40-11:10 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美
リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE LAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	ボディメイク (ツール) 11:30-12:30 大森 恵美子	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ストretch& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子	ステップ2.5 11:20-12:20 新井 香織 WEB17名 店頭7名	週替わり① 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+ 遠藤 富美子
パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク (コア) 13:00-13:45 瀧美 直也	有料 ¥550 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 インストラクターに確認 をお願いします。	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	週替わり② 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 遠藤 富美子 WEB19名 店頭9名
初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB17名 店頭7名	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子	5週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 小山田 浩子
5-ONE-ALL				オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	小山田さんのレッスンは 8月の5日週となります
スペシャルレッスン 15:30-16:30 8/11 HULA 嵐山 千穂 毎月第2月曜		有料スクール		5-ONE-ALL	エナジーフローヨガ 14:50-15:50 mayuco	ハレエのためのエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan.
毎月月曜日 第1.5行曜16:10~17:10 第2イースト東京 15:30~16:30 第4東陽町 15:30~16:30		avex ダンススカー ター・ヒップ・ホップ スター 16:30-17:30 RISA		5-ONE-ALL		5-ONE-ALL
特別レッスン 8/11 16:45-17:30 ダンスフィット 石丸 よし子	初中級ステップ 18:45-19:45 石丸 よし子 WEB予約	avex ダンススカー ター・ヒップ・ホップ・ヘビー 17:40-18:40 RISA		有料スクール	やさしいAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子	バレエ75 16:00-17:15 Chi-tan.
ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ		オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	バレエスクール 初級クラス 17:00-18:00	レギュラーステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	5-ONE-ALL
			☆2階☆ Gヨガ 19:00-20:00 歩	バレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	有料スクール	ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由
中級エアロ 20:30-21:30 中村 優子	有料 ¥1,100 ホーキングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日曜: 8/5・19	FREE STYLE LAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	☆2階☆ Gピラティス 19:15-20:15 鈴木 優子		5-ONE-ALL
			林登トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー		avex ダンススカー ター・ヒップ・ホップ スター 18:30-19:30 MITSUSHI	CLOSE
		癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織		☆2階☆ リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美		イースト東京店 03-3645-9434 ☆月曜~土曜☆ 7:00~23:00 ☆祝日☆ 7:00~22:30 ※日曜日が祝日の場合は対象外 ☆日曜☆ 9:00~20:00
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

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分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。

