

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日				
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	マットスタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00
8:00		<div>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!!</div> <div>5-ONE-ALL</div> <div>ファイブワンオール</div> <div>スタジオレッスンに加え、十分にアップされた体質を効果的に向上させるエクササイズ。 「5-ONE-ALL」は、マシン・フリー・スタイル・ラズ・ヨガ・ピラティス・ダンス・ストレッチ・など、あらゆるエクササイズを 取り入れた、これまでにない最高のエクササイズです。最新のマシンと最新の 最少のトレーニング時間で最大の効果を得ることができます。</div> <div>【スタジオ整理券予約について】</div> <div>◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名</div> <div>◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名</div>								<div>初級者向け クラス</div> <div>★58歳以上の方専用 クラス</div> <div><div>有料 クラス</div></div>	7:00
											OPEN
9:00											9:00
10:00											10:00
11:00	<div>メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子</div>	<div>リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI</div>	<div>10:20-11:20 1-3週目 ZUMUBA® YONECO 2-4週目 初中級エアロ 江田 真代</div>	<div>バレエ 10:00-11:00 瀬沼 真幸</div>	<div>ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子</div>			<div>ステップ1 10:40-11:10 新井 香織</div>	<div>ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美</div>		11:00
12:00	<div>リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA</div>	<div>FREE STYLE LAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也</div>	<div>ボディメイク (ツール) 11:30-12:30 大森 恵美子</div>	<div>初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂</div>	<div>ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子</div>			<div>ステップ2.5 11:20-12:20 新井 香織 WEB予約 WEB17名 店頭7名</div>	<div>週替わり① 11:45-12:30 1週目 初中級ステップ 渡邊 陸美 3週目 初級エアロ+ 遠藤 富美子</div>		12:00
13:00			<div>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。</div>	<div>ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA</div>	<div>ナニオハ 12:10-13:00 emi</div>			<div>ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名</div>	<div>週替わり② 12:50-13:50 1週目 中級ステップ 渡邊 陸美 3週目 中級エアロ 遠藤 富美子 WEB19名 店頭9名</div>	<div>日曜週替わりに 関しましては 詳細別紙ご確認 をお願いします</div>	13:00
14:00	<div>パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁</div>	<div>ボディメイク (コア) 13:00-13:45 瀧美 直也</div>			<div>オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子</div>			<div>オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子</div>	<div>2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 小山田 浩子 4週目 ビート&キックス 13:30-14:30 渡辺 統智子</div>		14:00
15:00	<div>初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名</div>	<div>HIP HOP 14:00-15:00 RYO</div>	<div>オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里</div>	<div>オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博</div>	<div>オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名</div>			<div>エナジーフローヨガ 14:50-15:50 mayuco</div>	<div>バレエのためのエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan.</div>		15:00
16:00	<div>5-ONE-ALL</div> <div>スペシャルレッスン 15:30-16:30 2/9 HULA 島山 千穂 毎月第2月曜</div>	<div>スペシャルレッスン 15:15-16:15 2/10初中級ステップ 江田 真代 WEB予約</div>	<div>有料スクール</div>		<div>5-ONE-ALL</div>				<div>5-ONE-ALL</div>		16:00
17:00	<div>毎週月曜日 第1.5行徳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</div>		<div>avex ダンススター キッズ・ヒップホップ スター 16:30-17:30 RISA</div>		<div>有料スクール</div>			<div>やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子</div>	<div>バレエ75 16:00-17:15 Chi-tan.</div>		17:00
18:00	<div>初中級ステップ 18:15-19:00 中村 優子</div>		<div>avex ダンススター キッズ・ヒップホップ バレー 17:40-18:40 RISA</div>		<div>バレエスクール 初級クラス 17:00-18:00</div>			<div>レギュラーステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄</div>	<div>5-ONE-ALL</div>		18:00
19:00		<div>初中級ステップ 18:45-19:45 中村 優子</div>			<div>バレエスクール 中級クラス 18:00-20:00</div>			<div>有料スクール</div>	<div>ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由</div>		19:00
20:00	<div>ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳</div>				<div>Gヨガ 19:00-20:00 歩</div>		<div>Gピラティス 19:15-20:15 鈴木 優子</div>	<div>avex ダンススター キッズ・ヒップホップ スター 18:30-19:30 MITSUSHI</div>			20:00
21:00	<div>中級エアロ 20:30-21:30 中村 優子</div>	<div>ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ</div>	<div>FREE STYLE LAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也</div>	<div>オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名</div>			<div>リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美</div>	<div>avex ダンススター キッズ・ヒップホップ スター 19:40-20:40 MITSUSHI</div>			21:00
22:00		<div>有料¥1100 ボウリングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日曜：2/10・24</div>	<div>癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織</div>	<div>林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー</div>			<div>本気で鍛えている ビルダーさんにも オススメ!</div>			<div>イースト東京店 03-3645-9434</div> <div>☆月曜～土曜☆ 7:00～23:00</div> <div>☆日曜☆ 9:00～20:00</div> <div>☆祝日☆ 7:00～22:30 ※日曜日が祝日の場合は対象外</div>	22:00
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:00
	アクティブ系	コンディショニング系	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。						
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様へ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。									

初級者向け
クラス

★58歳以上の方専用
クラス

有料
クラス

OPEN

日曜週替わりに
関しましては
詳細別紙ご確認
をお願いします

CLOSE

イースト東京店
03-3645-9434

☆月曜～土曜☆
7:00～23:00

☆日曜☆
9:00～20:00

☆祝日☆
7:00～22:30
※日曜日が祝日の場合は対象外