

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|--|
| 7:00 | スタジオ OPEN | スタジオ OPEN | スタジオ OPEN | スタジオ OPEN | マントスタジオ OPEN | スタジオ OPEN | マントスタジオ OPEN |
| 8:00 | 代行情報 QRコード |  | | | スタジオ OPEN | マントスタジオ OPEN | スタジオ OPEN |
| 9:00 | イースト東京店 Instagram QRコード | <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> | | | スタジオ OPEN | マントスタジオ OPEN | スタジオ OPEN |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子 | リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI | 10:20-11:20 1・3週目 ZUMUBA® 3/3・17 YONECO 2・4週目 初級エアロ 3/10・24 江田 真代 | バレエ 10:00-11:00 瀬沼 真幸 | ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子 | 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 |
| 12:00 | 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 | 初級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂 | ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子 | ステップ2.5 11:20-12:20 新井 香織 WEB予約 WEB17名 店頭7名 | 週替わり① 11:45-12:30 1週目 初級エアロ 3/1 遠藤 睦美 3週目 初級エアロ+ 3/15 遠藤 富美子 |
| 13:00 | 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 | ナニアロハ 12:10-13:00 emi | ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名 | 週替わり② 12:50-13:50 1週目 中級エアロ 3/1 遠藤 睦美 3週目 中級エアロ 3/15 遠藤 富美子 WEB予約 WEB19名 店頭9名 |
| 14:00 | | | | | オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子 | オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子 | 2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 3/8 小山田 浩子 4週目 ビート&キックス 13:30-14:30 3/22 遠藤 紗智子 |
| 15:00 | 初級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB予約 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 | 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 | エナジーフローヨガ 14:50-15:50 mayuco | バレエの為のエクササイズ 15:15-15:45 Chi-tan. |
| 16:00 | 5-ONE-ALL スペシャルレッスン 15:30-16:30 3/9 HULA 嵐山 千穂 毎月第2月曜 | スペシャルレッスン 15:15-16:15 3/3 初級ステップ 江田 真代 WEB予約 | 有料スクール | | 5-ONE-ALL | | 5-ONE-ALL |
| 17:00 | 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 | | avex ダンススター 初級・ヒップホップ スター 16:30-17:30 RISA | | 有料スクール | やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子 | バレエ75 16:00-17:15 Chi-tan. |
| 18:00 | | | avex ダンススター 初級・ヒップホップ ハップダンス 17:40-18:40 RISA | ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳 | 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 ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由 |
| 19:00 | 時間変更 ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳 | 初級ステップ 18:45-19:45 中村 優子 | | オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子 | バレエスクール 中級クラス 18:00-20:00 | ☆2階☆ Gピラティス 19:15-20:15 鈴木 優子 | ☆2階☆ リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美 |
| 20:00 | 時間変更 初級ステップ 20:10-20:40 中村 優子 | ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ | 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 WEB予約 WEB17名 店頭7名 | | ☆2階☆ avex ダンススター 初級・ヒップホップ 19:40-20:40 MITSUSHI | ☆2階☆ avex ダンススター 初級・ヒップホップ 19:40-20:40 MITSUSHI |
| 21:00 | オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子 | 有料¥1100 ボートアクアデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日曜★ 3/10・24 | 癒しのヨガ 21:20-22:20 宮崎 香織 | 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 | | ☆2階☆ リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美 | ☆2階☆ リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美 |
| 22:00 | 時間変更 | | | | | 本気で鍛えている ビルダーさんにも オススメ! | |
| 23:00 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE |
| | 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。 | | | | | |

Jun-23

*運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。
合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスケジュール代行情報を確認お願いいたします。