

	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	マツスタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	
8:00	代行情報 QRコード							
9:00	イースト東京店 Instagram QRコード	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>					OPEN	
10:00		4月よりIR変更	10:20-11:20 1-3週目 ZUMBA® 4/1-15 YONECO	4月よりIR名変更 パレエ(入門) 10:00-11:00 瀬沼	どなたでも ご参加いただけます			
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラクソヨガ 10:30-11:30 遠藤 富美子	2-4週目 4/8-22 初級エアロ 江田 真代	初級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子	オリジナルステップ 初級 10:40-11:20 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美	
12:00	リラクソヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	4月より追加 11:30-12:00 ヨガストレッチ 大森 恵美子 12:05-12:35 ボディメイク 大森恵美子	12:30-13:30 ボディメイク YU-KA	ピート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中級 11:30-12:20 新井 香織 ※4月よりWEBなし	週替わり① 11:45~12:30 1週目 初級エアロ 4/5 遠藤 雅美 3週目 初級エアロ+ 4/19 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	4月より時間変更 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。		ナニアロハ 12:10-13:00 emi	オリジナルエアロ 13:30-14:25 今村 彩子	ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名 5-ONE-ALL	週替わり② 12:50~13:50 1週目 中級ステップ 4/5 遠藤 雅美 3週目 中級エアロ 4/19 遠藤 富美子 WEB予約 WEB19名 店頭9名
14:00	初級エアロ 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	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	オリジナルエアロ 13:30-14:25 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	2週目 クラシックパレエ入門 13:30-14:30 4/12 小山田 浩子 4週目 ピート&キックス 13:30-14:30 4/26 遠藤 彩智子
15:00	5-ONE-ALL	スペシャルレッスン 15:15-16:15 4/14 初級エアロ 江田 真代 WEB予約			5-ONE-ALL	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	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
16:00	スペシャルレッスン 15:30-16:30 4/13 HULA 嵐山 千穂 毎月第2月曜				5-ONE-ALL	オリジナルエアロ 13:30-14:25 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
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		有料スクール avex ダンススター & パーソナル 17:10-18:10 RISA		有料スクール パレエスクール 初級クラス 17:00-18:00	オリジナルエアロ 13:30-14:25 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
18:00		4月よりIR変更			パレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	オリジナルエアロ 13:30-14:25 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳	初級エアロ 18:45-19:45 中川 正博 WEB予約 WEB17名 店頭7名 ※WEBレッスンに変更	4/29(水・祝) 時間繰り上げ 癒しのヨガ 18:55-19:55 宮野 香織	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	パレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
20:00	初級エアロ 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 JAZZ 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	パレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
21:00	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	有料 ¥1100 ホーニングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日程★ 4/14-28	癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 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	パレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
22:00					パレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	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
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
	アクティブ系	コンディショニング系	リラクソヨガ系	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。						

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

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

