

	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	マツスタジオ	スタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	
7:00	代行情報 QRコード							初級者向けクラス 55歳以上の方専用クラス 有料クラス	
8:00	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】 ◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名 ◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名</p>						OPEN	
9:00									
10:00			10:20-11:20 1-3週目 ZUMBA® 5/6-20 YONECO	バレエ(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	リラックスヨガ 10:30-11:30 遠藤 富美子	2-4週目 5/13-27 初中級エアロ 江田 真代		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 初中级 10:40-11:20 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 JAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	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	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂		オリジナルステップ 中級 11:30-12:20 新井 香織	週替わり① 11:45~12:30 1週目 初中級ステップ 5/3 渡邊 睦美 3週目 初級エアロ+ 5/17 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 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	オリジナルステップ 初中级 12:30-13:20 今村 彩子 WEB17名 店頭7名 WEB17名 店頭7名	週替わり② 12:50~13:50 1週目 中級ステップ 5/3 渡邊 睦美 3週目 中級エアロ 5/17 遠藤 富美子 WEB19名 店頭9名	日曜週替わりに 関しましては 詳細別紙ご確認 お願いします	
14:00	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		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 5/10 小山田 浩子 4週目 ビート&キックス 13:30-14:30 5/24 渡邊 紗智子	
15:00	5-ONE-ALL	スペシャルレッスン 15:15-16:15 5/12 初中級ステップ 江田 真代 WEB17名 店頭7名			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 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 14:50-15:50 mayuco	オリジナルエアロ 15:15-15:45 Chi-tan.	
16:00	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			5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	
17:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子	初中級ステップ 18:45-19:45 中川 正博 WEB17名 店頭7名	5/6 (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	有料スクール バレエスクール 初級クラス 17:00-18:00	オリジナルステップ (中級) 18:00-20:00	オリジナルエアロ 19:15-20:15 鈴木 優子	オリジナルエアロ 19:30-20:30 MITSUSHI	
18:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳			オリジナルエアロ 19:40-20:40 内山 百合香	オリジナルステップ (中級) 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
19:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 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 WEB17名 店頭7名	スペシャルレッスン 5/8	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
20:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 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 WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
21:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳			オリジナルステップ (中級) 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
22:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳			オリジナルステップ (中級) 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
23:00	5/4 (月-祝) 時間繰り上げ ■初中級ステップ 15:30-16:00 ■オリジナルエアロ 16:15-17:15 中村 優子	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳			オリジナルステップ (中級) 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルステップ 初中级 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 20:30-21:30 石田 雅美	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	
23:00	CLOSE	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。

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

