



明日の健康！未来の元気！  
詳しくはこちら→



**CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™**

**南船橋千葉 2026年 1月**

| 月曜日-Monday-  |     |                 | 火曜日-Tuesday- |     |                 | 水曜日-Wednesday-   |     |                 | 木曜日-Thursday- |     |                 | 金曜日-Friday-   |     |                 | 土曜日-Saturday- |     |                 | 日曜日-Sunday- |     |                 |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |
|--|-----|-----------------|--------------|-----|-----------------|--|-----|-----------------|---------------|-----|-----------------|---|-----|-----------------|---------------|-----|-----------------|-------------|-----|-----------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|
| 1st  | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st          | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st  | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st           | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st   | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st           | 2nd | G HOT<br>(女性限定) | 1st         | 2nd | G HOT<br>(女性限定) |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |
| 7 : 0 0 OPEN   |     |                 |              |     |                 |  |     |                 |               |     |                 |   |     |                 |               |     |                 |             |     |                 | 9 : 0 0 OPEN    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |
| ※女性専用 <b>有料HOTプログラムのご予約は定員13名 WEB 10名、優先・店頭予約 3名</b> です。<br>券売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始 <b>10分前</b> にスタジオ前にお集まりください。<br>HOTプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承願います。   |     |                 |              |     |                 | ※WEBオンライン予約 <b>WEB整理券</b> 【1スタジオ・2スタジオ<br>受付はレッスン開始24時間前～2時間前まで <b>内容別定員設定</b><br>整理券クラスは開始 <b>2時間前</b> からフロントにてお渡し致します。<br>台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。<br>※店頭予約 開始 <b>2時間前</b> よりフロントにて受付です。 |     |                 |               |     |                 | 整 レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。<br>お1人様1レッスンのみ(該当クラス参加後に取得可能となります)<br><b>尚、同時に複数枚所持する行為は禁止とさせていただきます。</b><br>レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。※定員 1St 42名<br>2nd 20名 |     |                 |               |     |                 |             |     |                 |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |
| <div>朝ヨガ<br/>9:00～10:00<br/>渡部 淳子<br/>☺️</div> <div><b>WEB整理券</b><br/>FIGHT DO<br/>10:15～11:00<br/>あき<br/>☺️<br/>(第1.3.4.5週)<br/>2週目はありません</div> <div>アクティブヨガ<br/>11:00～12:00<br/>加地 史佳</div> <div>RADICAL<br/>POWER<br/>11:30～12:15<br/>ALISA<br/>☺️</div> <div>FIGHT DO<br/>12:30～13:15<br/>ALISA<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>13:30～14:30<br/>山崎 明美<br/>☺️</div> <div>ピククルボール<br/>月 15:00～16:00<br/>水・木・金・土<br/>8:30～9:30</div> <div>FBX<br/>19:15～19:45<br/>高橋 幸子<br/>☺️</div> <div>カーディオF<br/>キックボクシング<br/>20:00～21:00<br/>高橋 幸子<br/>☺️</div> <div>MEGADANZ<br/>21:15～22:00<br/>ASAMI<br/>☺️</div> <div>朝ヨガ<br/>9:00～10:00<br/>渡部 淳子<br/>☺️</div> <div><b>WEB整理券</b><br/>FIGHT DO<br/>10:15～11:00<br/>あき<br/>☺️<br/>(第1.3.4.5週)<br/>2週目はありません</div> <div>ヴィンヤサヨガ<br/>10:15～11:15<br/>加藤 清<br/>☺️</div> <div>パレエ (初中級)<br/>11:15～12:15<br/>宮田 愛子<br/>☺️</div> <div>GRラックスヨガ<br/>12:20～13:20<br/>加地 史佳</div> <div>ヨガ<br/>12:30～13:30<br/>高橋 美果<br/>☺️</div> <div>エアロ入門<br/>13:45～14:15<br/>加瀬 望<br/>☺️</div> <div>エアロ4 0<br/>14:30～15:10<br/>加瀬 望<br/>☺️</div> <div>有料スクール</div> <div>千葉ジェッツ<br/>チアリーディング<br/>リトル<br/>キッズ<br/>16:00～16:50<br/>17:00～18:00</div> <div>PEACE ONE<br/>入門<br/>16:40～17:40<br/>初級<br/>17:50～18:50</div> <div>有料スクール</div> <div>国際空手道<br/>三浦道場<br/>アーリークラス<br/>18:30～19:30<br/>レギュラークラス<br/>19:30～20:30<br/>20:30～21:30</div> <div>エアロ6 0<br/>20:10～21:10<br/>平野 慶真<br/>☺️</div> <div>HOUSE (初中<br/>級)<br/>21:25～22:25<br/>AKIRA<br/>☺️</div> <div>ピククルボール</div> <div>ヨガ<br/>10:00～11:00<br/>Keiko<br/>☺️</div> <div>Gデトックスヨガ<br/>10:30～11:30<br/>道中 麻依子<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>12:00～13:00<br/>岩田 安季子<br/>☺️</div> <div>ボディスエイブ<br/>12:30～13:15<br/>北村 あり<br/>☺️</div> <div>STEP入門<br/>13:30～14:00<br/>栗山 真美<br/>☺️</div> <div>STEP 4 5<br/>14:15～15:00<br/>栗山 真美<br/>☺️</div> <div>有料スクール</div> <div>テーマパークダンス<br/>4歳～小1<br/>15:45～16:45<br/>入門: 小2～<br/>16:55～18:10<br/>初級: 小4～<br/>18:15～19:30</div> <div>ピラティス<br/>19:15～20:15<br/>小野 涼子<br/>☺️</div> <div>RITMOS<br/>19:45～20:45<br/>Miho<br/>☺️</div> <div>FIGHT DO<br/>21:00～22:00<br/>あき<br/>☺️</div> <div>太極拳<br/>10:00～11:00<br/>堀 記久子<br/>☺️</div> <div>気功<br/>11:15～12:15<br/>堀 記久子<br/>☺️</div> <div>岡部友監修<br/>パワーヒップネス<br/>11:20～12:20<br/>上田 茜<br/>※祝日はお休み<br/>☺️</div> <div>美ユーティ<br/>Bodywave<br/>12:45～13:45<br/>高橋 幸子<br/>☺️</div> <div>HIP HOP (初級)<br/>12:45～13:45<br/>SAWA<br/>☺️</div> <div>エアロサーキット<br/>14:00～15:00<br/>石井 良幸<br/>☺️</div> <div>パレエ (初中級)<br/>15:15～16:15<br/>chi-tan.<br/>☺️</div> <div>有料スクール</div> <div>千葉ジェッツ<br/>チアリーディング<br/>リトル<br/>キッズ<br/>17:10～18:10<br/>ジュニア<br/>18:20～19:35</div> <div>SALSATHION®<br/>20:00～20:45<br/>歩<br/>☺️</div> <div>FHIGHT DO<br/>21:00～22:00<br/>hide<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>10:15～11:15<br/>岩田 安季子<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>10:45～11:30<br/>陸野 裕子<br/>☺️</div> <div>ZUMBA<br/>11:45～12:30<br/>MIWA<br/>☺️</div> <div>フラダンス<br/>12:35～13:35<br/>hiromi<br/>☺️</div> <div>エアロ入門<br/>16:15～16:45<br/>神長 由紀子<br/>☺️</div> <div>エアロ5 0<br/>17:00～17:50<br/>神長 由紀子<br/>☺️</div> <div>骨盤ストレッチ<br/>19:15～20:15<br/>Parwanaフミ<br/>☺️</div> <div>ボディコンディショニング<br/>10:00～10:30<br/>陸野 裕子<br/>☺️</div> <div>ピラティス<br/>10:45～11:45<br/>小野 涼子<br/>☺️</div> <div>ベアシックヨガ<br/>10:40～11:40<br/>mana<br/>☺️</div> <div>整理券クラス<br/>WEB 12名<br/>店頭 8名<br/>☺️</div> <div>MEGADANZ<br/>12:45～13:45<br/>第1・3・5週 EMI<br/>第2・4週 歩<br/>☺️</div> <div>GGX<br/>マッスルキャンプ<br/>14:00～14:45<br/>スタッフ<br/>☺️</div> <div>パレエ (初中級)<br/>15:00～16:00<br/>河波 佐結里<br/>☺️</div> <div>エアロ入門<br/>16:15～16:45<br/>神長 由紀子<br/>☺️</div> <div>エアロ5 0<br/>17:00～17:50<br/>神長 由紀子<br/>☺️</div> <div>骨盤ストレッチ<br/>19:15～20:15<br/>Parwanaフミ<br/>☺️</div> <div>ヨガのポーズ<br/>(立位・座位)や<br/>基本を学べる<br/>クラスです。</div> <div><b>整</b> ヨガのポーズ<br/>(立位・座位)や<br/>基本を学べる<br/>クラスです。</div> <div><b>整</b> 【隔週担当】<br/>第1週:hide<br/>第2・3・4・5週:REN</div> <div>ヨガ<br/>10:15～11:15<br/>田島 史織<br/>☺️</div> <div>ボディ<br/>メンテナス<br/>10:30～11:30<br/>高橋 幸子<br/>☺️</div> <div>整理券クラス<br/>WEB 26名<br/>店頭 14名<br/>☺️</div> <div>GRラックスヨガ<br/>12:30～13:30<br/>mana<br/>☺️</div> <div>ヒーリングヨガ<br/>12:45～13:45<br/>石井 恵<br/>☺️</div> <div>ピラティス<br/>15:15～16:15<br/>AKEMI<br/>☺️</div> <div>エアロ4 0<br/>15:30～16:10<br/>石井 良幸<br/>☺️</div> <div>エアロ6 0<br/>16:25～17:25<br/>石井 良幸<br/>☺️</div> <div>ピラティス<br/>19:15～20:15<br/>小野 涼子<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>10:15～11:15<br/>田島 史織<br/>☺️</div> <div>ポディメンテナス<br/>11:30～12:15<br/>KUMI.F<br/>☺️</div> <div>ヨガ<br/>11:15～12:15<br/>AITLI<br/>☺️</div> <div>内容週替わり<br/>14:30～15:30<br/>第1・2・4週<br/>西原 良佳<br/>☺️</div> <div>第1・4週<br/>骨盤コンディショニング<br/>ヨガ(リラクゼーション系)<br/>第2週<br/>フローヨガ(アクティブ系)</div> <tr><td colspan="21">2 3 : 0 0 CLOSE</td><td colspan="3">2 0 : 0 0 CLOSE</td></tr> |     |                 |              |     |                 |  |     |                 |               |     |                 |   |     |                 |               |     |                 |             |     |                 | 2 3 : 0 0 CLOSE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 0 : 0 0 CLOSE |  |  |
| 2 3 : 0 0 CLOSE  |     |                 |              |     |                 |  |     |                 |               |     |                 |   |     |                 |               |     |                 |             |     |                 | 2 0 : 0 0 CLOSE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |  |  |