



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

栗東滋賀 2025年10月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN					
7:00															7:00	
8:00			【明日の元気 未来の健康！】 詳しくはこちら →												8:00	
9:00															9:00	
10:00															10:00	
11:00	ビギナー・ジョグ & 筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	NEW 初中級エアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子	気功 10:30-11:30 宮原 和郎	シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子		ビギナー・ジョグ 10:15-11:00 犬山 富恵		ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子		ビギナー・ジョグ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基		ビギナー・エアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子		11:00	
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		NEW 定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	ビギナー・エアロ & ストレッチ 11:30-12:30 田中 陽子	やさしいヨガ 11:30-12:30 細居 七美	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	ビギナー・ウォーク 11:25-12:10 松本 三智江	定員 20名 バレエ(基礎) 11:50-12:50 田川 宣美	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子		12:00	
13:00															13:00	
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	定員 27名 オリジナルステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	NEW ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	定員 20名 バレエ 13:45-14:45 松井 唯子	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理		ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵						14:00	
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬						ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈		キッズスクール	シンブルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	GGX 15:15-15:45 スタッフ	週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表を ご覧ください	キッズスクール	15:00
16:00			Street Dance [HOUSE] 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ		キッズスクール			オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈		キッズスクール			週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表を ご覧ください	キッズダンス 5歳〜小学2年 15:00-16:00 KAITO	16:00
17:00						キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子		キッズスクール			キッズスクール キッズバレエ 小学生 16:30-17:30 松井 唯子				キッズダンス 小学3年〜 16:00-17:00 KAITO	17:00
18:00						キッズスクール		キッズダンス 小学3年〜 17:30-18:30 KANA	レイクス チアスクール 17:15-18:25		マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹					18:00
19:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	ヨガ 19:00-20:00 PIRO	NEW バレトン 19:10-20:10 吉村 真由美	定員 27名 ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥	ジュニアバレエ 18:15-19:45 松井 唯子	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO		レイクス チアスクール 18:40-19:50		シンブルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝					19:00
20:00																20:00
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	HIIT THE BEAT 20:15-21:00 大橋 優衣	ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	ベルヴィス® 骨盤調整 20:25-21:25 勝見 梨沙	ボクシング サーキット 20:15-21:15 四方 秀弥		SALSATION® 20:20-21:20 KIRIKO	Street Dance 20:20-21:20 KANA	ボクシング サーキット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガフロー 20:15-21:15 EMIKO						21:00
22:00			Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T													22:00
23:00																23:00
23:00 CLOSE															20:00 CLOSE	
															週替りレッスン ①14:00-15:00 ②15:15-16:15 5日 ミドルステップ 初中級エアロ&ストレッチ 12日 田中 陽子 オリジナルステップ ピラティス 浅貝 一馬 特別イベント 詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります 19日 Street Dance ヨガ 26日 PIRO	
23:00 CLOSE															週替りのステップ系クラスは定員 27名 となります	

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール