



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

十三大阪

2026年5月

|       | 月曜日-Monday-                                 |  | 火曜日-Tuesday-                                |  | 水曜日-Wednesday-                               |   | 木曜日   | 金曜日-Friday-                                  |       | 土曜日-Saturday-                            |       | 日曜日-Sunday-                                |                             |
|-------|---|--|---|--|--|---|---|--|-------|--|-------|--|-----------------------------|
|       | 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                       |
| 9:00  |   |  |   |  |  |   |   |  |       |  |       |  |                             |
| 10:00 | ピラティス<br>10:00-11:00<br>【MARIKO】            |  | オリジナル<br>ストレッチ<br>10:00-11:00<br>【亀山久仁美】    |  | マットサイエンス<br>10:00-11:00<br>【西田香】             | 有料レッスン<br>HULA DANCE<br>10:15-11:00<br>(第2,4週目開講)<br>【千田知子】 | 調整体操<br>姿勢美人<br>10:00-11:15<br>【米倉久史】       | ビギナーウォーク<br>10:00-10:30<br>【KOKEN】           |       | フラダンス<br>9:45-10:30<br>【MARIKO】          |       | YOGA<br>10:00-11:00<br>【AYA】               |                             |
| 11:00 | YOGA<br>11:15-12:15<br>【岸根美加】               | ストレッチバレエ<br>11:15-12:00<br>【川東まりこ】               | オリジナルエアロ<br>(初級)<br>11:10-12:10<br>【仙賀薫】    | 健美操<br>11:15-12:15<br>【川内真由美】                | フラダンス<br>11:15-12:15<br>【千田知子】               | ファイティングマーシャル<br>11:15-12:15<br>【濱田大輔】                       | K-POP<br>11:30-12:15<br>【AYANO】             | はじめて<br>POWER YOGA<br>10:45-11:45<br>【KOKEN】 |       | ZUMBA<br>10:45-11:30<br>【MARIKO】         |       | LEAP FIGHT<br>11:10-12:00<br>【YUMI】        | バレエ<br>11:00-12:00<br>【植山学】 |
| 12:00 |   | WEB予約対象<br>バレエ<br>12:30-13:30<br>【川東まりこ】         | LEAP BODY<br>12:20-13:20<br>【YUMI】          | バレエ<br>12:30-13:45<br>【植山学】                  | ZUMBA<br>12:30-13:15<br>【福嶋梨沙】               | 楽動リセット<br>操体法<br>12:30-13:30<br>【棒田寿代】                      |   | 調整45<br>13:00-13:45<br>【米倉久史】                |       | マーシャルソフト<br>12:00-12:45<br>【濱田大輔】        |       | LEAP CONDITIONING<br>12:15-13:15<br>【RENA】 |                             |
| 13:00 | YOGA<br>13:00-14:00<br>【Natsuko】            |  | LEAP FIGHT<br>13:30-14:15<br>【YUMI】         |  | セルフケア<br>&<br>歩き方<br>13:45-14:45<br>【内麻紀子】   |   | はじめて<br>POWER YOGA<br>13:30-14:30<br>【岸根美加】 |  |       | 調整45<br>13:00-13:45<br>【米倉久史】            |       | LATIN<br>13:00-14:00<br>【ウィルソン】            |                             |
| 14:00 | オリジナルエアロ<br>(初・中級)<br>14:20-15:20<br>【芦高】   | 9名までWEB予約です。<br>店頭予約台帳<br>(10:30~)<br>の記入は整列順です。 | YOGA<br>14:30-15:30<br>【屋良朝樹】               |  | GGX筋コン<br>15:00-15:30<br>【STAFF】             |   | エアロ中級<br>15:00-15:30<br>【新城めぐみ】             |  |       | 調整45<br>13:00-13:45<br>【米倉久史】            |       | LEAP BODY<br>13:25-14:25<br>【RENA】         |                             |
| 15:00 |   |  |   |  | 心と身体が整うヨガ<br>15:00-16:00<br>【増谷加代子】          |   | オリジナルステップ<br>15:45-16:45<br>【新城めぐみ】         |  |       | 調整45<br>13:00-13:45<br>【米倉久史】            |       | GGX<br>15:00-15:20<br>【STAFF】              |                             |
| 16:00 |   |  |   |  |  |   |   |  |       |  |       | アクティブ                                      |                             |
| 17:00 |   |  |   |  |  |   |   |  |       |  |       | ダンス  |                             |
| 18:00 |   |  |   |  |  |   |   |  |       |  |       | ヨガ   |                             |
| 19:00 | オリジナルエアロ<br>(初・中級)<br>18:30-19:15<br>【福成康洋】 |  | YOGA<br>18:15-19:15<br>【MIYU】               | 調整コンディショニング<br>18:45-19:15<br>【米倉久史】         | ファンクショナル<br>トレーニング<br>18:30-19:30<br>【KOKEN】 |   | マットサイエンス<br>18:15-19:15<br>【東園昭子】           | POWER YOGA<br>18:15-19:15<br>【屋良朝樹】          |       | オリジナルエアロ<br>(中級)<br>16:15-17:00<br>【西田香】 |       | 有料スクール・レッスン                                |                             |
| 20:00 | YOGA<br>19:30-20:30<br>【福成康洋】               | 太極拳<br>19:15-20:15<br>【渡辺千明】                     | 調整ストレッチ<br>19:30-20:15<br>【米倉久史】            | バレエ<br>19:30-20:30<br>【植山学】                  | オリジナルエアロ<br>(中級)<br>19:15-20:15<br>【松本晃】     |   | ZUMBA<br>19:30-20:20<br>【梶原幸子】              | やさしいベリーダンス<br>19:30-20:30<br>【AKIKO】         |       | バレエ中級<br>19:05-20:05<br>【岸本恭平】           |       | バレエ中級<br>19:00-20:00<br>【片桐諒子】             |                             |
| 21:00 |   |  | はじめて<br>POWER YOGA<br>20:30-21:30<br>【福成康洋】 | WEB予約対象<br>オリジナルステップ<br>20:30-21:30<br>【松本晃】 | YOGA<br>19:45-20:45<br>【AYA】                 |   | YOGA<br>20:30-21:30<br>【東園昭子】               |  |       | キックボクシング<br>20:45-21:45<br>【濱田大輔】        |       |  |                             |
| 22:00 |   |  |   | ストリートダンス<br>20:45-21:45<br>【Maa】             | キックボクシング<br>21:15-22:15<br>【濱田大輔】            |   |   |  |       |  |       |  |                             |
| 23:00 |   |  |   |  |  |   |   |  |       |  |       |  |                             |

WEB予約対象  
9名までWEB予約です。  
店頭予約台帳  
(10:30~)  
の記入は整列順です。

14名までWEB予約です。  
店頭予約台帳(18:30~)  
の記入は整列順です。



営業時間のご案内  
【月~土曜日】9:00~23:30  
【日曜】9:00~20:00  
【祝日】9:00~22:30  
【休館日】第2月曜日

23:30 CLOSE