



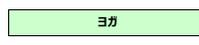
STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

北千住東京 2026年4月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	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A	スタジオB		
7:00	7:00 OPEN (第3日曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
8:00	 明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ						筋力リリース コンディショニング 8:00-8:40 NORIKO				ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子		有料スクール			
9:00									グレイズフィット 8:45-9:25 NORIKO						biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30	
10:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子		ヨガ 10:00-11:00 SATO		バランス コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子		太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子		ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子		スタジオ変更 随時変更			
11:00	WEB ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18		ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行 整/20		フラナ会員 シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45-11:45 ASHA		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		ベテランエアロ 11:25-11:55 進藤 朋子		フラナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照		フラナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照		スタジオ変更 随時変更	
12:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18		フラナエアロ 11:15-12:15 田中 智子		HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邊 由香		OM vega 11:10-12:10 遠藤 倫江		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18		ヨガ 12:30-13:30 Seiho		ダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40		キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹		ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		フラナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照		スタジオ変更 随時変更	
14:00	WEB SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40		ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:45-14:25 HIROMI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
15:00	WEB SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40		ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:45-14:25 HIROMI		ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
16:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
17:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
18:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
19:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
20:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
21:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
22:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
23:00	フラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		フラナ会員 プラチナエアロ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
23:30	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

 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
---	---	--	--	--

初参者向けレッスン
動きの難易度が低く、初心者でも安心して参加いただけます。

店舗管理WEB取得レッスン
レッスン参加には店舗管理WEBが必要で、レッスン開始の1時間前より店舗にて配付します。

管理WEB取得レッスン
一定割合の管理WEB上で取得できます。レッスン参加4時間前からの取得が可能です。管理WEBはレッスン開始前より店舗にて取得可能です。

WEB取得

有料レッスン
ご参加が有料となります。参加前にプロフィールにて料金をお支払いください。