



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ベイパークアリーナ2025年1月~

| | 月曜日 -Monday- | | | 火曜日 -Tuesday- | | | 水曜日 -Wednesday- | | | 木曜日 -Thursday- | | | |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|
| | WBG | ANNEX | ペイパーク | WBG | ANNEX | ペイパーク | WBG | ANNEX | ペイパーク | WBG | ANNEX | ペイパーク | |
| | 7:30 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | 7:30 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | 7:30 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | 7:30 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 |

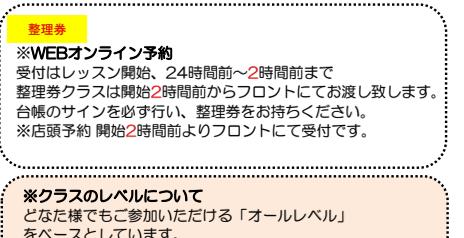
CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX/幕張ペイパークアリーナ2025年1月~

| | 金曜日 -Friday- | | | 土曜日 -Saturday- | | | 日曜日 -Sunday- | | | | |
|-------|---|--|-------------------------------------|---|--|---------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|-------|-------|
| | WBG | ANNEX | ペイパーク | WBG | ANNEX | ペイパーク | WBG | ANNEX | ペイパーク | | |
| | 7:30 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | 9:00 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN | 9:45~11:00 | 10:00 OPEN | 9:00 OPEN | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | 9:00 | |
| | | | | | | | | | | 9:30 | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 太极舞 9:50~10:35 藤村 元子 | | | | | | 有料スクール ハワイアンフラ (入門) 9:50~10:05 (初級) 10:05~10:50 Kahoolani.St | | | | 10:00 |
| 10:30 | | エアロ&シェイプ 10:15~11:15 高澤 由貴 | | | ヨガ 10:40~11:30 上野 さきり | | | | | 10:30 | |
| 11:00 | D-Kick (キック&筋コントロール) 10:45~11:45 藤村 元子 | | | オリジナルエアロ (中上級) 10:15~11:15 mii | | | カーディオフィットネス キックボクシング 10:30~11:30 YAYOI | ヨガ 10:30~11:30 AYA | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | オリジナルエアロ (中級) 11:00~12:20 mii | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | Qrenボディメンテナンス 12:00~12:45 藤村 元子 | | SALSAATION® 11:45~12:45 RYON | | | ヨガ 11:30~12:30 北村 あり | Qrenボディメンテナンス 11:45~12:45 YAYOI | | バレトン 12:00~12:45 大原 友美 | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | ヨガ 12:00~13:00 sato | | | | 12:30 | |
| 13:00 | ビギナーEアロ 13:00~13:45 上野 さきり | HIP HOP 12:35~13:45 森林 なつみ | BAILA BAILA 12:35~13:35 山崎 明美 | | | HIP HOP 12:50~13:40 YU-KA | | ナニアロハ 12:50~13:35 萬代 昌弘 | | 13:00 | |
| 13:30 | | | | | | | | | | 13:30 | |
| 14:00 | ボディメンテナンス (姿勢と呼吸を整える) 14:00~15:00 石川 | ○変更 フリースタイルダンス ※1月10日~ (期間限定) | ジャズダンス 14:00~15:00 Chi-tan. | | | | | ビギナーSTEP 13:45~14:30 萬代 昌弘 | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | 第1週 RYON 14:00~15:00 CHOREOLOGY® | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | | GGX 15:00~15:30 GG STAFF | | | 第2~5週 田島 史 綾 | 14:00~15:00 ヨガ | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 有料スクール キッズ/レッスン (幼児クラス) 16:00~16:45 河波 佐結里 | 有料スクール avexダンスマスター (リトルキッズ) 16:00~17:00 タイガー | | | ZUMBA 14:45~15:45 MIWA | | | | | 15:00 | |
| 16:30 | | | | | | | | | | 15:30 | |
| 17:00 | 有料スクール キッズ/レッスン (低学年クラス) 16:50~17:40 河波 佐結里 | 有料スクール avexダンスマスター (ベーシック) | | | | | | | | 16:00 | |
| 17:30 | | | | | | | | | | 16:30 | |
| 18:00 | 有料スクール キッズ/レッスン (高学年クラス) 17:40~18:40 河波 佐結里 | 有料スクール avexダンスマスター (Jr-Basic) | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | 17:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | バレエ (初級) 19:15~20:25 Chi-tan. | | | | | | | | | 18:00 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 18:30 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 21:00 | ジャズダンス 20:40~21:40 Chi-tan. | | | | | | | | | 19:30 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 20:30 | |
| 22:30 | 22:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 22:30 CLOSE | 20:00 CLOSE | 20:00 CLOSE | 22:00 CLOSE | 22:30 | | |

**幕張3店舗で週に
110本以上のレッスン！**



※クラスのレベルについて
 どなた様でもご参加いただける「オールレベル」
 をベースとしています。

マーク (初めての方におすすめ)
 初級 (やさしい) 中級 (慣れた方向け)
 と難易度に合わせた表記を付けています。

CHECK !
 明日の健康！未来の元気！
 詳しくはこちら→

| | |
|--|---|
| | 黄色い枠で囲われたレッスンは、カテゴリ一 時間・担当者等が変更されています。 |
| | アクティブ系 |
| | ダンス |
| | コンディショニング・調整 |
| | ヨガ |
| | 有料クラス |

