

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00
8:00	★Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)			♥Beginner		休館日 8日(月)		7:00
9:00	※マスク着用は基本的に任意でございますが、 レッスンによってはマスク着用をお願いする場合がございます。 その際はご協力をお願い致します。 ※声出しに関してはマスク着用有無にかかわらず、禁止とさせていただきます。							9:00
9:00		★ボディメイク 9:00~9:50 MARI				★ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ヨガ 9:00~10:00 moco	9:00
10:00	♥ビギナーズステップ 10:20~10:50 大畑 淳一	★骨盤EX&ストレッチ 10:00~10:50 MARI	★ヨガ 10:00~11:00 KAHORI	♥ストレッチポール 10:35~11:05 岩橋	★ピラティス 10:00~11:00 角田 和恵	★キックアウト 10:00~10:50 Kuu	10:15~11:15 バレエ入門・初級 第2・4・5週 Chi-tan.	10:00
11:00	♥オリジナルステップ シェイブ 初中級 11:00~12:00 大畑 淳一	♥Nani aloha 11:00~11:45 萬代 昌弘	★エアロ初中級 11:15~12:00 KAHORI	★ヨガ 11:15~12:15 木村 まり子	★SUAY 自己整体運動ショート 11:10~11:55 Caolin	★ヨガ 11:00~12:00 Asha	♥11:25~11:50 ピクセルボール GGスタッフ	11:00
12:00	♥ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	★ファットバーン 11:50~12:30 萬代 昌弘	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	★やさしい ヒップホップ 12:30~13:00 SORA	★Salsation 12:00~13:00 Caolin	★カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	★ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄	12:00
13:00	★フリースタイルダンス 13:20~14:20 澤本 貴史	★Salsation 12:35~13:35 AYAKA	♥ストレッチポール 13:10~14:10 君塚		★パレエ(初中級) 13:20~14:35(75分) 石田 望	♥ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	★ステップシェイブ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄	13:00
14:00	★パレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	♥ビギナーズステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	♥ジャイロキネシス 14:35~15:35 MAYU	★パレエ・センター (上級) 15:10~16:25 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	★キッズ有料スクール	★レギュラーズステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO	14:00
15:00	★パレエ・センター (上級) 15:40~16:55 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	★ボディ コンディショニング 16:30~17:30 MAYU	★クラウン ダンススクール 17:15~18:15	16:40~18:30 ピクセルボール利用者 優先時間	★マリーナズ ダンスアカデミー ・キッズクラス 15:45~16:45 ・リトルクラス 17:00~18:00 ・ジュニアクラス 18:15~19:30	★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	★16:10~16:55 ピクセルボール利用者 優先時間	15:00
16:00	★ピクセルボール利用者 優先時間	★ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO				★17:50~18:50 ピクセルボール GGスタッフ	★17:20~18:20	16:00
17:00	♥ビギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイブボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子			★キッズ有料スクール	17:00
18:00	♥レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	♥20:10~21:00 ピクセルボール GGスタッフ	★オリジナルステップ シェイブ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★ボディメイク 20:10~21:10 木村 まり子	★エアロ初級 19:50~20:30 萬代 昌弘		★クラウン ダンススクール	18:00
19:00	♥ボディメイク 20:50~21:50 (第4月曜ピラティス) 君塚		★オリジナルステップ シェイブ中上級 21:00~22:00 海野 孝行		♥リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA		★ピクセルボール利用者 優先時間	19:00
20:00					★ボディシェイブ 21:20~22:20 YU-KA			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:00



スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

アクティブ ダンス コンディショニング ヨガ
 GGオリジナル 有料スクール