

	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	★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 13日(月)	
8:00	※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		★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
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 第1週 ヨガ / 松田明子 第2-4週 バレエ入門・初級 / Chi-tan. 第3週 エアロ初中級 / 中野智恵
11:00	♥オリジナルステップ シェイプ 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 ピッケルボール GGスタッフ
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 12:30~13:30 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
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		★バレエ(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	★ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄
14:00	★バレエ・バー(中級) 14:30~15:30 佳滞 暁希 (みよ あゆか)	♥ピギナーズステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄	♥ジャイロキネシス 14:35~15:35 MAYU	★バレエ・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		★ストレッチ&ダンス基礎 15:30~16:00 MAYUKO
15:00	★バレエ・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	キッズ有料スクール		★マリーンズ 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	★レギュラーズステップ 15:30~16:30 萬代 昌弘	★16:10~16:55 ピッケルボール利用者 優先時間
16:00	17:10~18:30 ピッケルボール利用者 優先時間	★ストレッチ 18:05~18:50 NORIKO	クラウン ダンススクール 17:15~18:15		16:40~18:30 ピッケルボール利用者 優先時間	★コアトレーニング 16:40~17:40 萬代 昌弘	キッズ有料スクール クラウン ダンススクール 17:20~18:20
17:00	♥ピギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★HIP HOP JAZZ 19:00~20:00 NORIKO	★シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ピラティス 19:00~20:00 木村 まり子		♥17:50~18:50 ピッケルボール GGスタッフ	
18:00	レギュラーエアロ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	♥20:10~21:00 ピッケルボール GGスタッフ	★オリジナルステップ シェイプ初級 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		20:00 CLOSE
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 シェイプ中上級 21:00~22:00 海野 孝行	21:20~22:20 ピッケルボール利用者 優先時間	♥リズムファットバーン 20:40~21:10 YU-KA		
20:00	22:00~23:00 ピッケルボール利用者 優先時間				★ボディシェイプ 21:20~22:20 YU-KA		
21:00	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。
 アクティブ ダンス コンディショニング ヨガ
 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。
 GGオリジナル 有料スクール