



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

大阪中之島2025年12月~

	月 (MON)		火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	スタジオ	格闘スタジオ							
7:00			7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
7:30					朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光		朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹		
8:00									
8:30									
9:00									
9:30									
10:00	YOGA 9:45-10:45 屋良 朝樹		やさしいYOGA 9:30-10:45 Natsuko	パレエ基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥	バランス調整・ヨガ 10:00-11:00 鈴木 佑平	朝の巡りストレッチ & ヨガ ~やさしく身体を自覚めさせる~ 9:45-11:00 内 麻紀子	YOGA 9:30-10:45 山本 哲矢	朝の巡りストレッチ & ヨガ ~やさしく身体を自覚めさせる~ 10:00-11:15 内 麻紀子	
10:30									
11:00	バレエ入門・基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥			STREET DANCE 11:15-12:15 宮森 寛輔	W-S T E P 11:15-12:15 木下 智樹 ※定員 18名	オリジナルステップ(初中級) 11:10-12:10 松本 晃 ※定員 20名	LATIN 11:00-11:45 Natsuko	フライティングマーシャル 11:30-12:30 鈴木 記代美	
11:30									
12:00									
12:30	体幹・美尻エクササイズ 12:15-13:15 Miyu		IB-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 12:15-13:15 山上 雅子IBA.E	K-POP 12:25-13:25 Lye	やさしいベリーダンス 12:25-13:25 HIMIKA	YOGA 12:25-13:25 松本 晃	ビギナーステップ60 12:00-13:00 伊藤 千賀	UK JAZZ DANCE 12:45-13:45 PERI	
13:00									
13:30	11時30分より 受付台帳記入開始	ZUMBA 13:30-14:30 柴田 瑞一 ※定員 30名	ビギナーステップ45 13:30-14:15 伊藤 千賀	体幹コンディショニング 13:35-14:35 濱田 大輔	KICK OUT 13:35-14:35 kaorin	エアロピクス 13:35-14:20 KOKEN	IB-YOGA (美形エイクヨガ) 13:25-14:10 山上 雅子IBA.E	GROUP POWER60 14:00-15:00 吉川 幸男	
14:00									
14:30		ピラティス 14:00-15:00 Lye	YOGA 14:45-15:45 広瀬 友紀	IB-PREVENTIVE (予防対策コンディショニング) 14:45-15:45 山上 雅子IBA.E	STREET DANCE入門 14:30-15:15 Maa	IB-CURE+ (骨格修正EX) 14:15-15:00 山上 雅子IBA.E	IR変更 YOGA 16:30-17:30 chuchan		
15:00									
15:30	朱里ペリームーブメント 15:10-16:10 朱里	有料スクール	パレエスクール	キッズパレエスクール	パレエ基礎 15:55-16:55 吉岡 祐弥	整体体操姿勢美人 15:30-16:40 米倉 久史	パレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥	美ペリーダンスフィットネス 15:15-16:15 MARIKO	
16:00				1部15:30-16:30 (大人の方)	1部16:00-17:00 (K2~)	有料スクール	パレエ(有料) 16:15-16:45 吉岡祐弥		
16:30	エアロピクス 16:25-17:10 松本 徳宏			2部16:30-17:45 (6才~)	2部17:30-18:15 (K1~)	キッズパレエスクール 17:15-18:15 (K1~)	タンスコンディショニング 17:00-17:30 伊藤 卓家		
17:00									
17:30	YOGA 17:30-18:15 Natsuko								
18:00	ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美								
18:30	オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 松本 徳宏		やさしいベリーダンス 18:30-19:30 AKANE	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 18:40-19:30 山上 雅子IBA.E	IB-FUNCTIONAL (機能改善トレーニング) 19:35-20:35 山上 雅子IBA.E	夜の巡りストレッチ & ヨガ ~眠れる身体作り~ 20:00-21:00 内 麻紀子	CLUB JAZZ 17:45-18:45 伊藤 卓家		
19:00									
19:30	オリジナルステップ(初中級) 19:15-20:00 松本 徳宏	SALSATION®(初級) 19:00-20:00 IZUMIN							
20:00									
20:30	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E		YOGA 19:45-21:00 Natsuko						
21:00									
21:30	ファイティングマーシャル withカボエイラ 21:30-22:30 濱田 大輔		KICK OUT 21:20-22:20 夢乃						
22:00									
22:30									
23:00									
	23:30 CLOSE	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

初心者でも安心して
ご参加頂けます。