



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大阪中之島2026年4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 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	9:00 OPEN	
7:00									7:00
7:30				朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光		朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹			7:30
8:00									8:00
8:30									8:30
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00	YOGA 9:45-10:45 屋良 朝樹		やさしいYOGA 9:30-10:45 Natsuko	バレエビギナー 10:00-11:00 荒木 舞	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 ～やさしく身体を目覚めさせる～ 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 ～やさしく身体を目覚めさせる～ 10:00-11:15 内 麻紀子	10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	バレエ入門:基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥		バレエ基礎 11:00-12:00 吉岡 祐弥	STREET DANCE 11:15-12:15 宮森 亮輔	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(初級) 11:10-12:10 松本 晃 ※定員 20名	LATIN 11:00-11:45 Natsuko	ファイティングマーシャル 11:30-12:30 鎌田 記代美	11:30
12:00									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	12:30
13:00									13:00
13:30	11時30分より 受付台帳記入開始								13:30
14:00	ZUMBA 13:30-14:30 塚田 竜一 ※定員 30名	ピラティス 14:00-15:00 Lye	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 (美ボディメイクヨガ) 13:25-14:10 山上 雅子IBA.E	GROUP POWER60 14:00-15:00 吉川 幸男	14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30	朱里ベアームーメント 15:10-16:10 朱里		有料スクール	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	未定		美ベリーダンスフィットネス 15:15-16:15 MARIKO	15:30
16:00									16:00
16:30	エアロピクス 16:25～17:10 秋本 徳宏		有料スクール	有料スクール	有料スクール	調整体操姿勢美人 15:30-16:40 米倉 久史	バレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥		16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00	YOGA 17:30-18:15 Natsuko		1部15:30-16:30 (大人の方)	キッズバレエスクール 1部16:00-17:00 (K2～)	キッズバレエスクール 17:15-18:15 (K1～)	有料スクール	有料スクール	YOGA 16:30～17:30 chuchan	18:00
18:30									18:30
19:00	オリジナルステップ(初級) 18:30-19:10 秋本 徳宏		ZUMBA 18:00-18:45 勝連 智美	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	オリジナルステップ(中級) 18:45-19:45 松本 晃 ※定員 20名	ダンスコンディショニング 17:00-17:30 伊藤 卓家		19:00
19:30	オリジナルステップ(初級) 19:15-20:00 秋本 徳宏		SALSATION®(初級) 19:00-20:00 IZUMIN						19:30
20:00									20:00
20:30	I B-YOGA (Anatomy Yoga) 20:15-21:15 山上 雅子IBA.E		楽筋操 20:15-21:15 IZUMIN	YOGA 19:45-21:00 Natsuko	I B-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			20:30
21:00									21:00
21:30									21:30
22:00	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		GROUP POWER60 21:30-22:30 吉川 幸男	KICK OUT 21:20-22:20 夢乃	オリジナルエアロ(初級) 20:45-21:45 大塚 茂之	ファイティングマーシャル withカボエイラ 22:00-22:45 濱田 大輔		22:00 CLOSE	22:00
22:30									22:30
23:00								初心者でも安心して ご参加頂けます。	23:00
	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