



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY - CHANGE YOUR LIFE™

栗東滋賀 2026年3月

7:00	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ					
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN						
7:00															7:00				
8:00															8:00				
9:00															9:00				
10:00															10:00				
11:00	ビギナージョグ &筋コン 10:15-11:15 東 洋介	骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	初心級エアロ 10:45-11:30 東山 紗衣子	気功 10:30-11:30 宮原 和郎	シンプルエアロ &筋コン 10:30-11:15 大井 紀子	ビギナージョグ 10:15-11:00 大山 富恵	ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	ビギナージョグ &筋コン 10:30-11:30 小林 基	ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 今堀 加奈子	9:00 OPEN				11:00				
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子		定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	NEW ビギナーエアロ &ストレッチ やさしいヨガ 11:30-12:30 田中 陽子	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ヨガ 11:15-12:00 KANA	オリジナルエアロ 11:15-12:00 松本 三智江	ビギナーウォーク 11:25-12:10 松本 三智江	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子			12:00				
13:00			定員 27名 オリジナルステップ 11:45-12:45 東山 紗衣子		FAITTEIS 12:45-13:45 PIRO	ハタヨガ 12:45-13:30 松本 唯子	定員 27名 オリジナルステップ 12:15-13:15 福嶋 聰	ハタヨガ 13:30-14:30 松井 唯子	マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子			13:00				
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	定員 27名 ビギナーステップ 14:15-15:00 大井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	ZUMBA 14:00-15:00 米田 晴香	FAITTEIS 12:45-13:45 PIRO	定員 27名 ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	ミドレエアロ 13:25-14:10 大山 富恵	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	ボクシング サーキット 11:30-12:30 今堀 加奈子			14:00				
15:00	定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬		定員 27名 オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬	Street Dance [HOUSE] 15:30-16:30 PIRO	GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ	基础 JAZZ 14:15-15:15 KANA	定員 27名 GGX ShapeExpress 15:30-16:00 スタッフ	ヨガ 14:45-15:45 安井 香理	GGX ShapeExpress 14:45-15:30 スタッフ	キッズスクール	シンブルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	遇替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表をご覗ください	キッズスクール		15:00				
16:00										キッズスクール	シンブルエアロ 15:15-15:45 中西 架気	遇替りレッスン② 15:15-16:15 GGX ShapeExpress 15:15-15:45 スタッフ	キッズダンス 5歳～小学2年 15:00-16:00 KAITO			16:00			
17:00										キッズスクール	キッズバレエ 就学前 15:15-16:15 松井 唯子	内容は下記の表をご覗ください	キッズスクール			17:00			
18:00										キッズスクール	キッズダンス 5歳～小学2年 16:30-17:30 松井 唯子		キッズダンス 小学3年～ 16:00-17:00 KAITO			18:00			
19:00										キッズスクール	キッズダンス 小学3年 17:30-18:30 KANA	マーシャルリズム 18:00-18:30 植田 侑樹				19:00			
20:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	GGX ShapeExpress 19:30-20:00 スタッフ	ヨガ 19:00-20:00 PIRO	パレトン 19:10-20:10 吉村 真由美	ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥	定員 27名 CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	ヨガ 19:10-20:10 MIKI-T	定員 27名 ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	キッズスクール	レイクス チアスクール 17:15-18:25	マーシャルミット 18:40-19:10 植田 侑樹			20:00 CLOSE		20:00		
21:00	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯									キッズスクール	レイクス チアスクール 18:40-19:50	シングルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝	遇替りレッスン ①14:00-15:00 ②15:15-16:15			21:00			
22:00										キッズスクール	シングルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝		特別イベント 詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります			22:00			
23:00										キッズスクール	シングルエアロ 19:15-20:00 辻 千枝		オリジナルステップ ピラティス 15日 Street Dance ヨガ PIRO 22日 リトモス SALSATION® KIRIKO 29日 ミドルステップ 初心級エアロ&ストレッチ 田中 陽子				23:00 CLOSE	遇替りのステップ系クラスは 定員 27名 となります	
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE						

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