




STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

心齋橋大阪 2026年5月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00	【GG心齋橋大阪店スタジオ定員枠】 ◆上限34名 ※レッスン内容により異なります														7:00
8:00				9:00 OPEN	7:30-8:15 朝ヨガ YUKO			9:00 OPEN				7:30-8:45 朝SWIM (有料)		9:00 OPEN	
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子														
10:00	10:00-10:45 ペーダンス HIROCO		10:00-10:45 YOGA 屋良朝樹		10:00-11:00 フラダンス Mariko			9:45-10:15 アクアピクス YUKA	10:00-11:00 ピラティス HIROMI		10:00-10:30 LEAP FIGHT AQUA YUMI	9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO		9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ	
11:00	11:00-12:00 ハル基礎 紗愛		11:00-12:00 ピラティス 木下 増加子	11:00-11:30 アクアダンス 髙橋	11:15-12:00 オリジナルSTEP(初中级) 松本 莉奈		10:15-11:15 SALSATION Chuchan		11:15-12:15 YOGA Miyu			10:30-11:30 ボートワーク練習会 仲本加恵	11:00-11:30 週替わりアクア	10:45-11:30 初級エアロ 髙橋	
12:00	12:15-12:45 GGX		12:15-12:45 膝コンディショニング 西田 香		12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈		11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN		12:30-13:15 GGX SHAPE			12:00-13:00 LATIN WILSON		12:00-13:00 新種興会 空手スクール (有料)	
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI		13:00-13:45 オリジナルエアロ (初中级) 西田香		13:15-14:15 ハル基礎 川東 偶数週実施		12:30-13:30 ZUMBA ミーナ		13:30-14:30 STREET DANCE はるぶ			13:15-14:15 ピラティス 山本 哲矢		13:15-14:15 YOGA 上田茂光	
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI		14:00-15:00 ZUMBA 城来美		14:30-15:30 ハル工中上級 細川 友里		14:00-15:00 運びストレッチ&YOGA 内藤紀子		13:45-14:15 アクアダンス 髙橋			14:45-15:45 K-POP AYANO		14:45-15:30 パーソナルストレッチ 小林基	
15:00			15:15-16:15 HIP-HOP(有料) EMA	15:15-15:45 アクアピクス 西田香			15:15-16:15 奇数週 エアロサーキット YUKA 偶数週 HOUSE 渡部達也		14:45-15:45 ZUMBA YUI		16:00-17:00 水中ウォーク YUKA	16:00-17:00 YOGA HIROMI		最終週のみ中上級 14:45-15:30 パーソナルストレッチ 小林基	
16:00															
17:00															
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~				18:30-19:30 ZUMBA 勝達 哲美		18:30-19:30 YOGA 岸根美加		18:30-19:15 YOGA MASAYO					18:00-19:00 ボートワークファミリー 井上浩	
19:00	19:30-20:15 ボディコンシャス(ストレッチ) 棚田徹		内容変更 19:00-20:00 ZUMBA Mayo		19:45-20:45 SALSATION KIRIKO		19:45-20:30 LATINATION ANA	19:30-20:15 アクアズンバ YOSHIKO	19:30-20:15 K-POP Mackey						
20:00			20:15-21:00 LOCK VORI		21:00-21:45 YOGA 栗津裕行		21:00-22:00 VOGUE ShowTA		21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一						
21:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家		21:15-22:15 HIPHOP VORI												
22:00				22:00 CLOSED				22:00 CLOSED				20:30 CLOSED		代行情報は こちら 	
23:00														19:30 CLOSED	

POOL
メンテナン
ス日

・初心者マークがあるレッスンは初心者の方でも安心してご参加できます ・レッスン開始から10分を過ぎたの途中参加はご遠慮ください ・代行情報は館内掲示・Webからご確認ください ・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。