



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

## 心齋橋大阪 2026年6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													
8:00			9:00 OPEN		7:30-8:15 朝ヨガ YUKO		9:00 OPEN		9:00 OPEN			7:30-8:45 朝SWIM (有料)		9:00 OPEN
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井亜子													
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO		10:00-10:45 YOGA 座良朝樹		10:00-11:00 フラダンス Mariko		10:00-10:30 アクアビクス 戸高		9:45-10:15 アクアビクス YUKA	10:00-11:00 ピラティス HIROMI	10:00-10:45 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 バレエ基礎 沙綾		11:00-12:00 ピラティス 木下 裕加子		11:15-12:00 オリジナルSTEP(初・中級) 松本 莉奈			11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN		11:15-12:15 YOGA Miyu		10:30-11:30 ホーリング練習会 仲本加恵	11:00-11:30 週替わりアクア	10:45-11:30 初級エアロ 戸高
12:00	12:15-12:45 GGX		12:15-12:45 胎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			12:30-13:30 ZUMBA ミーナ				12:00-13:00 LATIN WILSON	奇数週 アクアズンバ YOSHIKO	12:00-13:00 新編真会 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・中級) 西田 香		13:15-14:15 バレエ基礎 川原 偶数週実施			13:45-14:15 アクアダンス 戸高		13:30-14:30 STREET DANCE はるお		13:15-14:15 ピラティス 山本 哲夫	偶数週 アクアビクス Kaori	13:15-14:15 YOGA 上田茂光
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI		14:00-15:00 ZUMBA 城東美		14:30-15:30 バレエ中級 細川 友重		14:30-15:00 アクアビクス 川端		14:00-15:00 道りストレッチ&YOGA 内麻紀子			14:45-15:45 K-POP AYANO	14:30-15:00 アクアビクス 清瀬香織	最終酒のみ中級
15:00			15:15-16:15 HIP-HOP(有料) EMA					15:15-16:15 奇数週 エアロサーキット YUKA 偶数週 HOUSE 渡部謙也		14:45-15:45 ZUMBA YUI		16:00-16:30 水中ウォーク YUKA	16:00-17:00 YOGA HIROMI	14:45-15:30 ベリックステップ 小林基
16:00							16:15-16:45 アクアビクス YUKA							
17:00														
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~				18:30-19:30 ZUMBA 勝達 節美			18:30-19:30 YOGA 岸根美加		18:30-19:15 YOGA MASAYO				18:00-19:00 ホーリングアカデミー 井上浩
19:00	19:30-20:15 ホデイコンシャス(ストレッチ) 朝田徹		19:00-20:00 ZUMBA Mayo		19:45-20:45 SALSATION KIRIKO		19:30-20:15 アクアズンバ YOSHIKO		19:30-20:00 アクアビクス Kaori					
20:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家		20:15-21:00 LOCK VORI		21:00-21:45 YOGA 栗津裕行		21:00-22:00 VOGUE ShowTA		20:00-21:00 K-POP Mackey					
21:00			21:15-22:15 HIPHOP VORI					21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一						
22:00				22:00 CLOSED			22:00 CLOSED					20:30 CLOSED		
23:00														19:30 CLOSED

POOL  
メンテナン  
ス日



代行情報は  
こちら

・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分を過ぎるまで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。

アクティブ      タンス      コンディショニング・調整      ヨガ      有料スクール