



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

心斎橋大阪 2026年4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	[GG心斎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						
			7:30-8:15 朝ヨガ YUKO				
8:00							
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井造子						
10:00	10:00-10:45 ベリーダンス HIROCO	10:00-10:45 YOGA 屋良朝樹	10:00-11:00 フラダンス Mariko	10:15-11:15 SALSATION◎ Chuchan	10:00-11:00 ピラティス HIROMI	9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO 第1.3週実施	9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ
11:00	11:00-12:00 ハルエ基礎 沙塵	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 ポーシング練習会 仲本加恵	10:45-11:30 初級エアロ 声高
12:00	12:15-12:45 GGX	12:15-12:45 筋コンディショニング 西田 晋	12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈	担当者変更 12:30-13:30 ZUMBA ミーナ	12:30-13:15 GGX SHAPE	12:00-13:00 LATIN WILSON	12:00-13:00 新種真金 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 晋	13:15-14:15 ハルエ基礎 川東 偶数週実施	14:00-15:00 通りストレッチ&YOGA 内麻純子	13:30-14:30 STREET DANCE はるお	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 ハルエ中上級 細川 友里	内容変更 15:15-16:15 奇数週 エアロキックネット YUKA 偶数週 HOUSE 遠藤達也	14:45-15:45 ZUMBA YUI	14:45-15:45 K-POP AYANO	最終週のみ中上級 14:45-15:30 ポーシングステップ 小林基
15:00							
16:00						16:00-17:00 YOGA HIROMI	
17:00							
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~	内容変更	18:30-19:30 ZUMBA 勝澤 智美	内容変更 18:30-19:30 YOGA 岸根美加	18:30-19:15 YOGA MASAYO		18:00-19:00 ポーシングアカデミー 井上浩
19:00		調整中	19:45-20:45 SALSATION◎ KIRIKO	19:45-20:30 LATINATION ANA			
20:00	19:30-20:15 ボディコンシャス(ストレッチ) 棚田徹	20:15-21:00 LOCK VORI			20:00-21:00 K-POP Mackey		
21:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓家	21:15-22:15 HIPHOP VORI	21:00-21:45 YOGA 葉津裕行	21:00-22:00 VOGUE ShowTA	21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一		
22:00							
23:00							

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分を過ぎて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、予めご了承ください。

代行情報はこちら



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