

	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						
8:00			7:30-8:15 朝ヨガ YUKO				
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子						
10:00	10:00-10:45 ペリーダンス HIROCO	10:00-10:45 YOGA 藤良朝樹	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 ※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 ハレ工基礎 紗梨	11:00-12:00 ピラティス 木下 裕加子 内容変更	11:15-12:00 オアシナル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 ボースング練習会 仲本加恵	10:45-11:30 初級エアロ 芦高
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 オアシナルエアロ 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 新報真会 空手スクール (有料)
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI	13:00-13:45 オアシナルエアロ (初中級) 西田香	13:15-14:15 ハレ工基礎 川東 偶数週実施	14:00-15:00 運りストレッチ&YOGA 内麻純子	13:30-14:30 STREET DANCE はるあ	13:15-14:15 ピラティス 山本 哲夫	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 ハレ工中上級 緒川 友里	内容変更 15:15-16:15 空手道 エアロキック YUKA 偶数週 HOUSE 渡部謙也	14:45-15:45 ZUMBA YUI	14:45-15:45 K-POP AYANO	最終週のみ中級 14:45-15:30 ベーンツァスステップ 小峰基
15:00						16:00-17:00 YOGA HIROMI	
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 ボースングアカデミー 井上浩
19:00		代行 内容変更 19:00-20:00 エアロビクス (中級) 小峰基 ※来月からZUMBAと初ります	19:45-20:45 SALSATION KIRIKO	19:45-20:30 LATINATION ANA	20:00-21:00 K-POP Mackey		
20:00	19:30-20:15 ボディコンシャス(スリット) 棚田徹						
21:00	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	21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一		
22:00		21:15-22:15 HIPHOP VORI					
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
スタジオ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。

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