



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE 心斎橋大阪 2026年1月

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|-------|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|------------------------------------|-------|
| 7:00 | | | | | | | | 7:00 |
| 8:00 | | | | | | | | 8:00 |
| 9:00 | | 9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子 | | 7:30-8:15 朝ヨガ YUKO | | | | 9:00 |
| 10:00 | 10:00-10:45 ペリーグラス HIROCO | 10:00-10:45 YOGA 星辰朝樹 | 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 二軒谷宏美 | 9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO 第3週実施 | 9:30-10:30 ヨガ＆ピラティス ミーティング | 10:00 |
| 11:00 | 11:00-12:00 バレエ基礎 涉愛 | 11:00-12:00 ボルダリング RISA | 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 ボージング練習会 仲本加恵 | 10:45-11:30 初級エアロ 芦高 | 11:00 |
| 12:00 | 12:15-12:45 GGX | 12:15-12:45 筋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 YACCHAN | 12:30-13:15 GGX SHAPE | 12:00-13:00 LATIN WILSON | 12:00-13:00 新規真会 空手スクール (有料) | 12:00 |
| 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 川東 偶数週実施 | 14:00-15:00 運りストレッチ＆YOGA 内麻紀子 | 13:30-14:30 STREET DANCE はるる | 13:15-14:15 ピラティス 山本 哲矢 | 13:15-14:15 YOGA 上田茂光 | 13:00 |
| 14:00 | 14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI | 14:00-15:00 ZUMBA 城朱美 | 14:30-15:30 バレエ中上級 細川 由里 | 15:15-16:15 エアロヨガキット 高山 | 14:45-15:45 ZUMBA YUI | 14:45-15:45 K-POP AYANO | 最終週のみ中上級 | 14:00 |
| 15:00 | | 15:15-16:15 HIP-HOP(有料) ema | | | | 16:00-17:00 YOGA 二軒谷宏美 | 14:45-15:30 ペーパーフィット 小林基 | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~ | 19:00-20:00 ZUMBA 勝運 智美 | 18:30-19:30 ZUMBA 木下 裕加子 | 18:30-19:15 YOGA MASAYO | 18:00-19:00 ボージングアカデミー ^{井上浩} | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:15 ボディコンシャス(ストレッチ) 櫻田徹 | 19:45-20:45 SALSATION@ KIRIKO | 19:45-20:30 LATINATION ANA | 20:00-21:00 K-POP Mackey | | | | 20:00 |
| 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 栗田竜一 | | | 21:00 |
| 22:00 | | 21:15-22:15 HIPHOP VORI | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | 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