

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

**GG
STUDIO SCHEDULE 心斎橋大阪 2026年3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1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 沙雲	11:00-12:00 ボルトラ 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 ポーリング練習会 仲本加恵	10:45-11:30 初級エプロ 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 オリジナルエプロ 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 オリジナルエプロ(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 友里	15:15-16:15 エアロサーキット 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 有料レッスン ema				16:00-17:00 YOGA 二軒谷宏美	14:45-15:30 ペーパックテープ 小林基	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~		18:30-19:30 ZUMBA 勝運 智美	18:30-19:30 メンテナンスヨガ 木下 裕加子	18:30-19:15 YOGA MASAYO	16:00-17:00 YOGA 二軒谷宏美	18:00-19:00 ポーリングアカデミー ^{井上浩}	18:00
19:00		19:00-20:00 ZUMBA 高山ゆか						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