

|       | 月                                                  |                                           | 火                                                 |                                                                                    | 水                                             |                                                | 木                                          |                                                   | 金                                                                                                   |                                         |                                        | 土                                     |                                                                          | 日                                                                                                           |         |  |  |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
|       | Astudio                                            | Bstudio                                   | Astudio                                           | Bstudio                                                                            | Astudio                                       | Bstudio                                        | Astudio                                    | Bstudio                                           | Astudio                                                                                             | Bstudio                                 |                                        | Astudio                               | Bstudio                                                                  | Astudio                                                                                                     | Bstudio |  |  |
| 7:00  |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         |                                        |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 8:00  | 7:30 OPEN                                          |                                           | 7:30 OPEN                                         |                                                                                    | 7:30 OPEN                                     |                                                | 7:30 OPEN                                  |                                                   | 7:30 OPEN                                                                                           |                                         | 8:00                                   | 7:30 OPEN                             |                                                                          | 7:30 OPEN                                                                                                   |         |  |  |
| 9:00  |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 9:00                                   |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 10:00 | 休館日<br>毎月 第3月曜日                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 10:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 10:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     | 10:30                                   |                                        |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 11:00 |                                                    |                                           | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>(60)<br>堀池 美桜             |                                                                                    | 10:40～11:25<br>ダンスストレッチ(45)<br>YASU-CHIN      | 11:00～11:30<br>美軸ラインストレッチ<br>(30)<br>市村 由貴     | 10:30～11:30<br>ダイエットキック<br>(60)<br>長井 裕子   |                                                   | 10:30～11:30<br>HOUSE<br>(60)<br>AKIRA                                                               | 10:40～11:30<br>ヨガ(50)<br>三船 麻里子         | 11:00～12:00<br>ステップ入門<br>(60)<br>山口 優子 | 11:00                                 | 10:30～11:30<br>ステップ初中級<br>(60)<br>大畑 淳一                                  |                                                                                                             |         |  |  |
| 11:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 11:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 12:00 | 11:55～12:45<br>ダンスエアロ<br>(50)<br>yumiko            |                                           | 11:45～12:45<br>ダンスMIX<br>(60)<br>YASU-CHIN        | 11:45～12:45<br>美軸ライン<br>エクササイズ<br>(60)<br>市村 由貴                                    | 11:45～12:30<br>HIPHOP<br>(45)<br>安部 秀紀        |                                                | 11:45～12:45<br>やさしいバレエ<br>(60)<br>土居 葉子    | 11:45～12:45<br>ボディメイクヨガ<br>(60)<br>三船 麻里子         |                                                                                                     |                                         | 12:00                                  | 11:45～12:45<br>ピラティス<br>(60)<br>山口優子  |                                                                          | 11:45～12:45<br>エアロ中級<br>大畑 淳一                                                                               |         |  |  |
| 12:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 12:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>リトモス<br>(60)<br>yumiko              |                                           | 13:00～14:00<br>エアロ初級&シェイプ<br>(60)<br>松澤 泉美        | 13:00～13:45<br>有料レッスン<br>DRAMATIC JAZZ DANCE<br>YASU-CHIN 定員10名<br>¥1,100(税込)/1回料金 | 13:00～14:00<br>エアロ初中級<br>(60)<br>ななみ          | 12:50～13:50<br>ヨガ<br>(60)<br>NATSU             | 13:00～14:00<br>ZUMBA<br>(60)<br>石丸 和美      |                                                   | 12:15～13:05<br>ステップ入門1<br>(50)<br>山口 優子                                                             |                                         | 13:00                                  |                                       |                                                                          | 13:00～13:45<br>はじめてピラティス<br>(45)<br>石中 浩子                                                                   |         |  |  |
| 13:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   | 13:20～14:05<br>GGX HIPHOP<br>(45)<br>竹中                                                             |                                         | 13:30                                  | 13:30～14:30<br>リトモス<br>(60)<br>渡邊 亜海  | 14:00～14:30<br>GGX体幹&ストレッチ<br>(30)<br>中村                                 | 14:00～15:00<br>JAZZ<br>コンディショニング<br>(60)<br>石中 浩子                                                           |         |  |  |
| 14:00 | 14:15～15:00<br>スタートステップ<br>(入門～初級)(45)<br>上野 さざり   |                                           | 14:15～15:15<br>BODYART<br>トレーニング<br>(60)<br>松澤 泉美 |                                                                                    | 14:15～15:15<br>初級ゆっくりダンス<br>エアロ(60)<br>SaSAKI |                                                | 14:15～15:15<br>ストリートダンス<br>(60)<br>SACHIKO | 14:45～15:15 GGX<br>(ストレッチボール)スタッフ                 | 14:15～15:15<br>ラテンエアロ<br>(60)<br>浅見 公貴                                                              | 14:25～15:25<br>リラックスヨガ<br>(60)<br>Ryoko | 14:30                                  |                                       |                                                                          | 15:15～16:05<br>ジャズ/バレエ<br>(50)<br>延本 裕子                                                                     |         |  |  |
| 15:00 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 15:00                                  | 14:45～15:45<br>バレエ<br>(60)<br>田中 絵梨   |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 15:30 | 15:15～16:15<br>ヨガ<br>(60)<br>上野 さざり                |                                           | 15:30～16:30<br>エアロ初中級<br>(60)<br>姫野真里             | 15:30～16:15<br>コンディショニング<br>ストレッチ(45)<br>松澤 泉美                                     | 15:30～16:20<br>リトモス<br>(50)<br>SaSAKI         |                                                | 15:30～16:30<br>フラダンス<br>(60)<br>mana       | 15:30～16:15<br>姿勢改善ピラティス<br>(45)<br>SACHIKO       | 15:45～16:45<br>STRONG NATION<br>(60)<br>マリニコ                                                        | 15:35～15:50<br>GGX(ヒップアップ) スタッフ         | 15:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 16:00 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 16:00                                  | 変更<br>15:55～16:55<br>ZUMBA<br>マリニコ    | 16:00～16:45<br>有料レッスン<br>バレエシューズ超入門<br>定員10名<br>田中 絵梨<br>¥1,430(税込)/1回料金 | 16:20～17:05<br>ボディシェイプ<br>バレトン (45)<br>土居 葉子                                                                |         |  |  |
| 16:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 16:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 17:00 |                                                    |                                           | 有料スクール【空手】                                        |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 17:00                                  | 変更<br>17:05～17:50<br>STRONG45<br>マリニコ | 17:00～18:00<br>姿勢改善ヨガ<br>(60)<br>SACHIKO                                 | 17:20～18:10<br>やさしいバレエ<br>(50)<br>土居 葉子                                                                     |         |  |  |
| 17:30 |                                                    |                                           | 拓道会空手塾館道場<br>17:00～18:00<br>初・中級                  |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 17:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 18:00 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 18:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 18:30 |                                                    |                                           | 18:00～19:00<br>中・上級                               |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 18:30                                  | 有料スクール【空手】                            | 18:15～19:00<br>ゆる調整ヨガ(45)<br>SACHIKO                                     | スタジオ定員数について<br>【Aスタジオ赤字→33名 青枠→42名】<br>【Bスタジオ青枠→15名】<br>フロント横にて整理券を配布しますので<br>お受け取りのうえご参加ください。<br>詳細はスタッフまで |         |  |  |
| 19:00 | 18:50～19:50<br>ビギナーエアロ<br>(60)<br>浅見 公貴            | 19:00～19:45<br>フロー&リラックス<br>(45)<br>つじせいこ | 19:00～20:00<br>上級・大人                              |                                                                                    | 19:00～20:00<br>エアロ初中級<br>M@ri                 | 19:00～20:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>(60)<br>マリニコ | 19:00～20:00<br>ステップ初級(60)<br>足立 晃子         | 19:00～20:00<br>ヨガ<br>～リラックス&プレス～<br>(60)<br>三宅 香織 | 18:30～19:15<br>エアロ初級<br>(45)<br>片岡 千鶴                                                               | 19:05～19:50<br>ほぐしストレッチ(45)<br>延本 裕子    | 19:30                                  | 19:00～20:00<br>中・上級<br>(中学生以上～黒帯)     |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 19:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   | 19:25～20:15<br>ステップ初級<br>(50)<br>片岡 千鶴                                                              | 20:00～20:30<br>体幹トレーニング(30)<br>延本 裕子    | 20:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 20:00 | 【平日のみ】<br>20:00～20:50(50)<br>マットピラティス<br>原 恭子      |                                           | 20:10～21:00(50)<br>K-1FITFIGHT<br>工藤 哲也           |                                                                                    | 20:15～21:15<br>リトモス<br>(60)<br>渡邊 亜海          |                                                | 20:15～21:15<br>簡単ジャズダンス<br>(60)<br>MAHMI   | 20:15～20:45<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>(30)三宅 香織            | 有料レッスン<br>【奇数月第二金曜日のみ】<br>20:30～21:30<br>マルチステップ<br>片岡 千鶴 定員18名<br>¥1,100(税込)/1回料金<br>1/3/5/7/9/11月 |                                         | 21:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 20:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 21:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>ボクシング<br>コンディショニング<br>(60)<br>中井 良二 |                                           | 21:10～22:00(50)<br>ZUMBA<br>工藤 哲也                 |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 22:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 21:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 22:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 22:00 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 23:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 22:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 23:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 23:00 | 23:00 CLOSE                                        |                                           | 23:00 CLOSE                                       |                                                                                    | 23:00 CLOSE                                   |                                                | 23:00 CLOSE                                |                                                   | 23:00 CLOSE                                                                                         |                                         | 23:00                                  | 23:00 CLOSE                           |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 23:30 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 23:30                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |
| 00:00 |                                                    |                                           |                                                   |                                                                                    |                                               |                                                |                                            |                                                   |                                                                                                     |                                         | 00:00                                  |                                       |                                                                          |                                                                                                             |         |  |  |



始めての方でも気軽に参加頂ける内容となっております。

床暖

床暖房を付けてレッスンを実施します。

色分け早見表

アクティブ

コンディショニング・調整系

ヨガ・リラクゼーション系

ダンス系

