

STUDIO SCHEDULE

津田沼千葉

2026年3月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
7:00	7:00 OPEN														CHECK! 明日の健康! 未来の元気! 詳しくはこちら →	7:00
7:30																7:30
8:00																8:00
8:30	■ 整理券クラス → レッスン開始2時間前からフロントにて配布致します。 ■ 前のクラスの清掃終了後、インストラクターの合図で入室いただけます。 ■ ジム内混雑緩和の為参加レッスン 15分前 よりジム入口フェンス横にお並びください。														8:30	
9:00	整理券以外のクラスにご参加の際、15分以上前から並び行為はご遠慮下さい。														9:00	
9:30															9:30	
10:00															有料スクール	10:00
10:30	キックボクシング エクササイズ 10:15-11:00 岩岡 純子		カーディオF キックボクシング 10:00-10:45 高橋 幸子		骨盤 エクササイズ 10:15-11:00 MARI		エアロ初級 10:15-10:55 栗山 真美		ピラティス 10:00-10:45 千葉 英子					骨盤 コンディショニング ヨガ 10:00-11:00 西原 良佳	貸切利用 9:00~15:20	10:30
11:00			ジャズダンス 入門 11:00-11:45 歩		ハイパーキック エクササイズ 11:10-12:00 MARI		STEP初級 11:05-11:45 栗山 真美		ZUMBA 11:00-11:45 千葉 英子		ナニアロハ 10:45-11:45 michiyo			HIP HOP初級 11:15-12:15 SAWA		11:00
11:30	エアロ初級 11:20-12:00 石井 良幸															11:30
12:00																12:00
12:30	ボディシェイプ 12:15-12:45 石井 良幸		エアロ中級 12:00-12:50 石井 良幸		ヨガ 12:15-13:15 石川		ヨガ 12:00-12:50 下田 陽子	空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850	バレエ (初級) 12:00-12:45 chi-tan.		D-KICK (有酸素+筋コン) 12:00-12:45 YAYOI			ベリーダンス 12:30-13:30 Parwanaアミ		12:30
13:00																13:00
13:30	バレエ (初級) 13:00-14:00 Aura		HIP HOP初級 13:00-14:00 KOJI	空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850	整	SALSATION® 13:30-14:30 Caolin	空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850	ナニアロハ 13:15-14:15 emi		ジャズダンス 13:00-13:50 chi-tan.	空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850	整	Qrenボディ メンテナンス 13:00-14:00 YAYOI			13:30
14:00																14:00
14:30	ZUMBA 14:15-15:05 亀山 ヘギー		整											STRONG NATHION 14:00-15:00 高橋 幸子		14:30
15:00			Qrenボディ メンテナンス 14:15-15:15 YAYOI		整	Qrenボディ メンテナンス 14:45-15:45 夏海 はるか		太極舞 14:30-15:15 YAYOI		ヨガ 14:05-15:05 sato			ZUMBA 14:20-15:10 宮本 ひろみ			15:00
15:30	エアロ& コンディショニング 15:20-16:05 萬代 昌弘	空き時間は レンタル可能です。 メンバー 1h/¥3,300 ビジター 1h/¥3,850														15:30
16:00			GGX 15:30-16:15 GGスタッフ					岡部友監修 パワーヒップネス 15:30-16:30 Spice Up Fitness ※祝日はお休み		太極拳 15:30-16:30 岡村 朋子			オリジナルエアロ 中上級 15:30-16:30 及川 健	ボディ メンテナンスヨガ 15:15-16:15 Suiko	有料スクール エイベックス ダンスマスター キッズ 15:30-16:30	16:00
16:30	ボディメンテナンス 16:20-17:20 KUMI.F				GGX ピククルボール 16:00-17:00											16:30
17:00			有料スクール						女性限定	有料スクール						17:00
17:30			エイベックス ダンスマスター キッズ 17:00-18:00						チアリーディング スクール 入門~初級 16:40-17:40 17:40-18:40				HIP HOP 入門・初級 16:40-17:40 佐藤 珠央	有料スクール エイベックス ダンスマスター ティーン 16:40-18:10		17:30
18:00									バク転・アクロバット スクール 初級 17:00-17:50 18:00-18:50							18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	K-POP ダンス 19:15-20:15 安部 秀紀		エアロ初級 19:15-20:00 石井 良幸													19:30
20:00																20:00
20:30																20:30
21:00	ポーズを深める 😊ハタヨガ 20:30-21:20 川島 早苗		ピラティス 20:15-21:00 水品 恵													21:00
21:30																21:30
22:00																22:00
22:30																22:30
23:00																23:00
23:30																23:30
0:00																0:00

整理券を同時に複数枚取得する行為は禁止とさせていただきます。

😊👉 初心者でも安心してご参加いただけます。
 【スタジオ利用上の注意】
 ・レッスン開始10分以降の入場
 また途中退場はお控え下さい。
 ・整理券クラスは2時間前から
 フロントにて整理券を配布しま
 す。台帳に名前を記入し、
 整理券をお受け取り下さい。
 ・15分前台帳記入開始クラスは
 スタジオ前に15分より前から並び
 ことはご遠慮ください。