

 CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ STUDIO SCHEDULE イオンモール土岐店 2025年 11月								
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					整			9:00
9:30					8:45~9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:30
10:00		整						10:00
10:30	10:00~11:00 バーアスティエ 【梅田 実奈】	10:00~11:00 ZUMBA 【キャサリン】		10:00~11:00 ヨガ 【鎌倉 さやか】	10:00~11:00 コンディショニングクラス 【奥田 陽子】	10:15~11:15 コアトレと ボディコンディショニング 【ANDO】		10:30
11:00			10:30~11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】				10:30~11:30 モーニングヨガ 【NANA】	11:00
11:30	11:15~12:15 STEP&かんたんDance 【上田 さかえ】	整 11:15~12:00 STRONG NATION (45分) 【キャサリン】		整 11:15~12:15 エアロビクス 【鎌倉 さやか】	11:15~12:15 バレトン 【清水 美由紀】			11:30
12:00			11:45~12:45 ZUMBA 【兼城 アキラ】			11:45~12:45 ボクシングサーキット& アプトレ 【ANDO】	11:45~12:30 SALSATION®(45分) 【NANA】	12:00
12:30								12:30
13:00	12:30~13:30 ニューヨークスタイルヨガ 【上田 さかえ】	12:30~13:30 エアロビクス 【大西 詔子】			12:30~13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】		12:45~13:15 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ	13:00
13:30			13:00~13:45 エアロビクス(45分) 【美咲】	12:50~13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】		13:00~14:00 ZUMBA 【アッキー】		13:30
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】			整	NEW 13:45~14:45 エアロ初級 【MASA】		13:30~14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】	14:00
14:30			14:00~14:45 健康体操(45分) 【美咲】	14:05~15:05 エアロビクス初中級 【山内 純】		14:30~15:00 GGX 1・3・5週 筋コンディショニング 2・4週 ストレッチ		14:30
15:00								15:00
15:30						整 15:15~16:15 第1・3・5週 ラテンダンス 第2・4週 エアロビクス初中級 【宮島 令子】	15:00 ~ 17:00 セミナー等	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】				16:30~17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】		17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:15~19:15 ピラティス 【MINORI】							18:30
19:00		18:45~19:30 STEP(45分) 【稲垣 雅子】	18:30~19:30 パワーヒップネス (女性限定) 【伊藤 由希子】	18:30~19:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】				19:00
19:30					19:00~19:50 新極真空手 少年の部			19:30
20:00	19:30~20:30 初級エアロビクス 【キャサリン】	19:45~20:30 エアロビクス(45分) 【稲垣 雅子】	19:45~20:45 ボクシングサーキット& アプトレ 【ANDO】	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】				20:00
20:30					19:55~20:45 新極真空手 成年の部			20:30
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャサリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】			NEW 21:00~22:00 ZUMBA 【富田 恵子】			21:00
21:30			21:00~22:00 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	21:00~21:45 機能改善ヨガ(45分) 【青山 美由紀】				21:30
22:00							営業時間のお知らせ 平日・土曜 7:00~23:00 日曜 9:00~20:00 休館日: 11月10日	22:00
22:30								22:30
22:30 CLOSE								

avex

無料体験実施中！

お1人様2回まで

新極真空手

無料体験実施中！

お1人様3回まで

整

初心者の方でも安心して
ご参加頂けるレッスンとなっております。

整

整理券が必要なクラスです。
レッスン開始1時間前から
整理券をお配りしております。

整

レッスン開始10分後まで
途中入室が可能となっております。