



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール土岐店 2024年 4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00			<b>内容変更</b>	<b>整</b>	<b>レッスン名変更</b>		9:00
9:30	初心者の方でも安心して参加頂けるレッスンとなっております。		10:30~11:30 ベリーフィットネス 【古田 慶子】 毎週第3水曜日実施 ※4月17日	整理券が必要なクラスです。レッスン開始1時間前からフロントにて整理券をお取りしております。	9:00~9:45 ZUMBAゴールド 【古田 慶子】		9:30
10:00	10:00~11:00 バーアスティエ 【梅田 実委】	<b>整</b> 10:00~11:00 ZUMBA 【キャサリン】	10:30~11:30 ヨガベーシック初級 【若山 実千代】 毎週水曜日隔週で実施 ※4月3日・10日・24日	<b>整</b> 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】	10:30~11:30 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	10:30
11:00		<b>整</b> 11:15~12:00 STRONG NATION 【キャサリン】		<b>整</b> 11:15~12:15 エアロピクス 【鎌倉 さやか】	11:15~12:15 パレト 【清水 美由紀】		11:00
11:30	11:15~12:15 STEP&簡単Dance 【上田 さかえ】		11:45~12:45 Free Baile 【兼城 アキラ】			11:45~12:30 ZUMBA 【ニッキ】	11:30
12:00		<b>NEW</b>					12:00
12:30	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 STEP 【佐橋 見幸】 毎週火曜日隔週で実施 ※4月2日・9日	13:00~14:00 エアロピクス 初中級 【上山 真理】	12:50~13:50 リンパ巡りヨガ 【アーシャ】	12:30~13:30 リセットヨガ 【若山 実千代】 毎週金曜日2・4週で実施 ※4月12日・26日		12:30
13:00	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>					13:00
13:30	13:45~14:45 エアロピクス 【大西 詔子】	12:30~13:30 STEP 【大西 詔子】 毎週火曜日隔週で実施 ※4月16日・23日・30日		<b>整</b> 14:05~15:05 エアロピクス 【山内 純】			13:30
14:00					14:00~15:00 エアロピクス初級 【上山 真理】		14:00
14:30						14:45~15:15 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					<b>整</b>		15:00
15:30					15:15~16:15 1・3・5週 ラテンダンス 2・4週 エアロピクス初中級 【宮島 令子】		15:30
16:00			<b>avexダンススクール 無料体験受付中!</b>				16:00
16:30		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】					16:30
17:00					16:30~17:30 ヴァンヤサ経路ヨガ 【上田 さかえ】	16:00~18:00 セミナー等	17:00
17:30							17:30
18:00	<b>NEW</b>			<b>NEW</b>	17:45~18:15 GGX 筋コンディショニング		18:00
18:30	18:15~19:15 ハタヨガ 【太田 英輝】	<b>NEW</b> 18:45~19:30 STEP 【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 リラクゼーション 【市川 裕与】 毎週木曜日1・3週で実施 ※4月4日・18日	18:30~19:00 GGX ストレッチ		18:30
19:00							19:00
19:30	19:30~20:30 エアロピクス 【キャサリン】	19:45~20:30 エアロピクス 【稲垣 雅子】	<b>NEW</b> 19:45~20:45 エアロピクス 【山内 純】 毎週水曜日隔週で実施 ※4月17日・24日	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	19:00~19:50 新極真空手 少年の部		19:30
20:00							20:00
20:30					20:15~20:45 GGX 筋コンディショニング	<b>空手スクール 無料体験受付中! お一人様3回まで</b>	20:30
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャサリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	<b>NEW</b> 21:00~22:00 パワーヨガ 【山内 純】	<b>NEW</b> 21:00~21:45 機能改善ヨガ 【青山 美由紀】			21:00
21:30							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: 4月8日(月)	22:00
22:30			19:45~20:45 エアロピクス 【佐橋 見幸】 毎週水曜日隔週で実施 ※4月3日・10日				22:30
				22:30 CLOSE			