



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

イオンモール土岐店 2025年 8月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00					NEW 8:45~9:45 ZUMBA 【寺崎 妙美】			9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~11:00 バーアスティエ 【梅田 実委】	整 10:00~11:00 ZUMBA 【キャサリン】		整 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】			10:00
10:30			10:30~11:30 ハタヨガ初級 【太田 英輝】			10:30~11:30 優しいヨガとコアトレ 【ニッキ】	10:30~11:30 モーニングヨガ 【NANA】	10:30
11:00								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 【キャサリン】		整 11:15~12:15 エアロピクス 【鎌倉 さやか】	11:15~12:15 パレトン 【清水 美由紀】			11:30
12:00			11:45~12:45 ZUMBA 【兼城 アキラ】			11:45~12:30 ZUMBA 【ニッキ】	11:45~12:30 SALSATION® 【NANA】	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 エアロピクス 【大西 詔子】	時間変更		12:30~13:30 やさしいヨガ 【YOSHIKO】			12:30
13:00			13:00~13:45 エアロピクス 【美咲】	12:50~13:50 リンバ巡りヨガ 【アーシャ】		13:00~14:00 ボクシングサーキット& アブトレ 【ANDO】	内容変更 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							13:30~14:30 ハタフローヨガ 【太田 英輝】	13:30
14:00	13:45~14:45 簡単ダンス 【佐橋 見幸】		NEW 14:00~14:45 健康体操 【美咲】	整 14:05~15:05 エアロピクス初中级 【山内 純】				14:00
14:30						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 ~ 17:00 セミナー等	15:00
15:30					整 15:15~16:15 第1・3・5週 ラテンダンス 第2・4週 エアロピクス初中级 【宮島 令子】			15:30
16:00								16:00
16:30		16:30~17:30 avexダンススクール キッズ入門 【AYA】				16:30~17:30 コア・フローヨガ 【上田 さかえ】		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:15~19:15 ピラティス 【MINORI】	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 やさしいヨガ 【YOSHIKO】				18:30
19:00					19:00~19:50 新極真空手 少年の部			19:00
19:30	19:30~20:30 初級エアロピクス 【キャサリン】	19:45~20:30 エアロピクス 【稲垣 雅子】	19:45~20:45 エアロピクス中級 【山内 純】	19:45~20:45 SALSATION® 【青山 美由紀】				19:30
20:00					19:55~20:45 新極真空手 成年の部			20:00
20:30							CLOSE	20:30
21:00	20:45~21:45 ZUMBA 【キャサリン】	20:45~21:45 SALSATION® 【青山 美由紀】	21:00~22:00 パワーヨガ 【山内 純】	21:00~21:45 機能改善ヨガ 【青山 美由紀】	21:00~22:00 ボクシングサーキット& ボディコンディショニング 【ANDO】	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: 8月12日(火) 8月13日(水)		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 CLOSE							22:30

avex
無料体験実施中!
お1人様3回まで

新極真空手
無料体験実施中!
お1人様3回まで

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。

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。