



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

梅田大阪 2026年2月~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00								7:00
8:00	7:00 OPEN (第3曜日は休館日)	朝ヨガ 7:15-8:00 屋良 朝樹	朝ヨガ 7:15-8:00 福留 篤広	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光	朝ヨガ 7:15-8:00 上田 茂光			8:00
9:00		(月)15:15~ バレエ基礎 【棚田 徹】 (水)12:45~ バレエ初級 【吉田まい】 (金)11:45~ バレエ中・上級 【佐田萌子】 (日)15:45~ バレエ中・上級 【細川友里】 上記レッスンは開始24時間前より11名までWEB予約可能。 レッスン開始の2時間前より店頭整理券配布。						9:00
10:00								10:00
11:00							有料スクール	11:00
12:00	GGX 12:00-12:30 スタッフ	バレエ中・上級 12:00-13:30 細川 友里	ピラティス 10:30-11:30 大塚 茂之	バレエ初級 10:15-11:30 佐田 萌子	IB-YOGA NYパワーヨガ+骨格調整 11:15-12:15 IB-Educator	JAZZ (高校生以上) 11:00-13:00 RUMI		12:00
13:00	ワインヤザブローヨガ 12:45-13:45 小野寺 生子	WEB予約可	バレエ基礎 11:45-13:00 吉岡祐弥	WEB予約可	【ボーシング練習】 フィットネス競技 12:45-13:40			13:00
14:00	ボディコンシャス(ストレッチ) 13:45-14:45 棚田 徹	バレエ初級 (バリエーションクラス) 12:45-14:00 吉田まい	ステップ初・中級 13:15-14:00 三宮 麻佑	VOGUE初級 13:15-14:15 ShowTA	ボディビル競技 13:40-14:30 仲本 加恵	ペリーダンス 13:15-14:15 MARIKO		14:00
15:00	WEB予約可	ストリートダンス 15:00-16:00 U-suке	オリジナルエアロ 14:10-14:55 三宮 麻佑	ポディリセット 14:45-15:30 松本 晃	LATINATION 14:45-15:45 ANA	ピラティス 14:30-15:30 大塚 茂之		15:00
16:00	WEB予約可	SOUL&LOCK 15:30-16:30 ETSUKO	13:50~整理券	オリジナルステップ 15:50-16:50 松本 晃	ZUMBA 16:15-17:05 梶原 幸子	WEB予約可		16:00
17:00		有料スクール	HOUSE 16:30-17:30 PIRO		GROUP POWER 17:30-18:30 吉川 幸男	バレエ中・上級 15:45-17:15 細川 友里		17:00
18:00		キッズユニアダンスクール (5歳~小学6年生対象) 16:50-17:50 Miju		やさしいペリーダンス 18:30-19:30 AKANE				18:00
19:00	CLUB JAZZ入門 18:45-19:45 伊藤 韶家	IB-RE(リメイク)調整ボディ 18:30-19:30 IB-Educator	kick out 19:10-20:10 kaorin	ファイティングマーシャル 17:45-18:45 福留 篤広	Relax flow yoga 19:00-20:00 Kanami	FAITHINGミットソフト 19:15-20:15 寺田 允		19:00
20:00	バレエ基礎 20:00-21:15 岳川 梨理香	オリジナルステップ(中上級) 19:45-20:45 新城 めぐみ	LEAP FIGHT 19:45-20:45 YUMI	有料スクール	テコンドースクール 20:15-22:00 館 和男	20:00 CLOSE		20:00
21:00		ORIGINAL STEP(初中級) 21:00-21:45 松本 徳宏	GGX 21:00-21:45 スタッフ					21:00
22:00		ボディコンシャス (ストレッチ) 21:45-22:45 棚田 徹			リラックスヨガ 22:15-23:15 松本 晃			22:00
23:00								23:00

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール

スケジュール及び担当者は場合により変更する場合がございます。予めご了承頂きます様、宜しくお願い申し上げます。