



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

浦安千葉

2019/11

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|---|---|---|--|---|--|-------|
| 7:00 | OPEN | OPEN | OPEN | OPEN | OPEN | 初級者向 クラス 11:00-11:45 | NEW ★6階★ GG キックボクシング 12:00-13:00 北川"ハチマキ"和裕 | 7:00 |
| 8:00 | | | | ★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチ を行うクラス。 かっこいいキックが 出来るようになります！ | ★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ | 午前クラス 11:00-11:45 | | 8:00 |
| 9:00 | | | | | このクラスはゆったりと 心身を整える効果が あります↓ | OPEN | OPEN | 9:00 |
| 10:00 | | | シアターJAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸 | ZUMBA® 10:30-11:15 TSUKASA | ヨガ 9:10-10:10 Asha | ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透 | | 10:00 |
| 11:00 | ミッド&ロー 10:30-11:15 松田 有希子 | ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 瞳美 | | | | 初中級エアロ 10:40-11:25 新井 香織 | | 11:00 |
| 12:00 | レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 | Salsation 11:45-12:45 CAOLI | 初級ミッド&ロー 11:30-12:15 中野智恵 | バレー 11:15-12:15 Chi-tan | ラーニングステップ 11:40-12:30 新井 香織 | | | 12:00 |
| 13:00 | ZUMBA® 12:45-13:30 ジョセフ鮎 | マーシャルアーツ 13:00-14:00 須藤 誠人 | レギュラーステップ 12:15-13:15 h i r o c k y WEB予約 | ビート&キックス 12:30-13:15 中野智恵 | Gビラティス 12:25-13:10 鈴木 優子 | ↑WEB予約 | | 13:00 |
| 14:00 | YOGA 13:45-14:45 ジョセフ鮎 | ボディメンテナンス 14:15-15:15 machiko | ボディメイク 13:30-14:00 TSUKASA | 脂肪燃焼エアロ 13:30-14:30 佐々木 清子 | ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan | | | 14:00 |
| 15:00 | | スクール | キッズスクール | レギュラーステップ 15:00-16:00 平瀬 明治 | ナニアロハ 14:00-15:00 emi | | | 15:00 |
| 16:00 | | | マリンズダンス アカデミーキッズクラス 15:30-16:30 YUI&YURIKO | キッズスクール | ジャズファンク 15:15-16:15 松本 知沙美 | | | 16:00 |
| 17:00 | H&Y Ballet① 16:00-17:00 小山田浩子 早川百合枝 | | マリンズダンス アカデミートルクラス 16:40-17:40 YUI&YURIKO | レイヴ ジュニアダンス① 16:30-17:30 RIHO | 身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すず代 | | | 17:00 |
| 18:00 | H&Y Ballet② 17:15-18:30 小山田浩子 早川百合枝 | | マリンズダンス アカデミーディゴクラス 17:50-19:05 YUI&YURIKO | レイヴ ジュニアダンス② 17:30-18:30 RIHO | ビギナーウォーク40 16:30-17:10 久野 聰郎 | | | 18:00 |
| 19:00 | ボディメイク 18:45-19:30 大森 恵美子 | | | テーマパークダンス② 17:00-18:15 YO-KO | ビギナーステップ40 17:25-18:05 久野 聰郎 | | | 19:00 |
| 20:00 | ビート&キックス+シェイプ 19:00-20:00 荒木 美絵子 | レギュラーエアロ 19:15-20:00 五十嵐 利美 | レギュラーエアロ 19:15-20:00 五十嵐 利美 | メンテナントレッヂ 18:30-19:00 GGX | ミッド&ロー 18:20-19:20 柳田 幸久 | | | 20:00 |
| 21:00 | レギュラーエアロ 20:15-21:00 大畠 淳一 | ラーニングステップ 20:15-21:15 五十嵐 利美 WEB予約 | | ビギナーエアロ &シェイプ 19:10-20:10 土橋 さとみ | GGX 19:40-19:55 ストレッヂポール | ●月曜-金曜 7:00-23:30 第2月曜休館 但し祝日の場合は 9:00-20:00 | | 21:00 |
| 22:00 | ラーニングステップ 21:15-22:15 大畠 淳一 | | Gパワーヨガ 21:30-22:30 山口雅葉 | ストリートダンス 21:30-22:30 MIHO | ZUMBA 21:30-22:15 塚田 祐佳里 | ●土曜 9:00-23:30 | | 22:00 |
| 23:00 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | ●日曜・祝日 9:00-20:00 | | 23:00 |
| | アクティブ系 | コンディショニング系 | リラックスヨガ系 | ダンス系 | | スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。 変更是WEBサイト、館内掲示でご案内致します。 | | |
| | 有料クラス | | | | | 皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。 | | |