

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	銀座	銀座中央	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	7:00 OPEN	24時間営業	9:00 OPEN		9:00 OPEN	
7:00	第2月曜 休館	第3月曜 休館	第2火曜 7:00 OPEN								<div>&lt;店舗情報&gt;</div> <div>■銀座</div> <div>中央区銀座 1-2-1 東京都高速道路稲屋ビル2F tel. 03-3535-7373</div> <div>■銀座中央</div> <div>中央区銀座 3-4-12 文祥堂銀座ビル B1・2F tel. 03-3538-7272</div> <div>24 時間営業</div> <div>※日曜 20:00～月曜 7:00は 営業時間外となります。</div> <div>※第2月曜は休館日です。</div> <div>※第2火曜は 7:00 OPEN</div> <div>月曜～金曜: 7:00～23:30 土曜: 9:00～23:30 日曜: 9:00～22:00 祝日: 該当曜日の営業時間で通常営業 (スタジオレッスンは通常通りの プログラムにて実施いたします)</div> <div>※第3月曜は休館日です。</div>				7:00
7:30					モーニングヨガ 7:15～8:00 nemu		ファイティング スリム 7:15～8:00 三州ツバ吉		モーニングヨガ 7:15～8:00 松田明子						7:30
8:00															8:00
8:30	<div>FIA (一般社団法人 日本フィットネス産業協会) からのガイドラインを踏まえ、 飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。 皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。</div> <div>・全てのレッスンを強度の低い息の上がらない穏やかなレッスンに変更させていただきます。</div> <div>・人数制限は継続させていただきます。</div> <div>・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。</div> <div>・過度な大声さ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。</div> <div>・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。</div>														8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30		レギュラー 10:00～10:45 里見一成			G3ガ 9:45～10:45 松田明子										10:30
11:00				STEP1 & シェイ 10:15～11:15 綾部奈緒子	B・コンジャス 10:55～11:25 鈴木優子	有料スクール	ヴィンヤサガ 10:45～11:45 杉本麻衣		G3ガ 11:00～12:00 岡田千津留	有料スクール					11:00
11:30	G3ガ 11:00～12:00 辻聖子	STEP1 & シェイ 11:00～12:00 里見一成				松山バレエ団 スクール 11:00～12:15		STEP1 11:15～12:00 今村彩子		松山バレエ団 スクール 11:00～12:15		フラダンス 11:10～12:10 遠藤かおり		リラクソガ 10:35～11:20 井岡美美	STEP2 10:30～11:30 今林真澄
12:00				ボルドブラ & ストレッチ 11:30～12:30 田口優喜										G3ガ 11:30～12:30 井岡美美	有料スクール
12:30					シェイプアップ ローインバウト 12:00～13:00 山下聡志		シェイプアップ ローインバウト 12:00～13:00 村山綾乃	STEP2 12:15～13:15 今村彩子	RITMOS 12:15～13:15 中谷亜紀子	POMBA 12:30～13:15 渡邊ひろみ		G3ガ 12:20～13:20 吉田裕子			avex DanceMaster K-POP レギュラークラス 12:00～13:30
13:00	ラテンエアロ 12:15～13:15 坂下千景		ベリーダンス 12:15～13:15 tahia (nicole組)		ビート & キックス 12:40～13:10 小山内映子		オリジナルエアロ 12:30～13:15 中安佑介								
13:30		【有料】 マルチステップ 固定2台 13:00～14:00 今林真澄		JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 榎澤美香	ボディメイク 13:20～13:50 小山内映子			RITMOS 13:15～14:15 村山綾乃	JAZZダンス (入門初級) 13:30～14:30 構井晃道	ボルドブラ 13:30～14:00 中谷亜紀子	ファイティングスリム ～サーキット～ 13:30～14:30 三州ツバ吉	【有料】 スルガ ボクシングカササ (3rd5th) 13:35～14:50 たけむら光一			
14:00	ZUMBA 13:30～14:30 高田早織				ウェーブストレッチ YOGA 14:05～15:05 山田多佳子			STEP2 13:30～14:30 中安佑介							
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00	Gピラティス 15:30～16:30 神田晋吾														16:00
16:30															16:30
17:00	GGX 16:45～17:05 GGTレーナー														17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	G3ガ 18:30～19:30 nemu														19:00
19:30		バレエ (レベル1) 19:00～20:00 塚本晃司													19:30
20:00	STEP1 & シェイ 19:45～20:45 今林真澄														20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
24:00															24:00