



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿アネックス東京 2021/7月～

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)										
	種別	時間	講師	種別	時間	講師	種別	時間	講師	種別	時間	講師	種別	時間	講師	種別	時間	講師	種別	時間	講師								
7:00	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)																												
8:00	朝パワーヨガ	7:15-8:15	美藤	レギュラー	7:30-8:15	G.Happiness	朝ヨガ	7:15-8:15	mico	レギュラー	7:30-8:15	MARI	朝パワーヨガ	7:15-8:15	荒木 ひとみ	WEB予約可		レギュラー	7:30-8:15	MARI	朝パワーヨガ	7:15-8:15	荒木 ひとみ						
9:00							ヨガ	9:00-10:00	金守 聡美				リラックスヨガ	9:00-10:00	荒木 ひとみ			avexダンスマスター	キッズHIPHOP	入門	8:50-9:50								
10:00	パワーヨガ1	10:00-11:00	金子 麗子	レギュラー	10:00-10:45	Rie	シェイプアップ	TAKARA	トレーニング	10:00-11:00	TAKARA	ヨガ	10:15-11:15	平原 珠代	レギュラー	10:30-11:15	MARI	ZUMBA	10:15-11:15	小林 研太郎	avexダンスマスター	キッズHIPHOP	9:55-10:55						
11:00	ピラティス	11:10-12:00	金子 麗子	美尻 トレーニング	11:00-12:00	ユン	ファンクショナル	トレーニング	11:30-12:30	Tomoko	リラックスヨガ	11:30-12:30	KUNA	レギュラー	11:30-12:15	Rie	オリジナル	11:15-12:15	あずさ	オリジナル	11:30-12:15	HA-CHAN	PositiveLink	ファンクショナル	トレーニング	11:30-12:30	佐々木 洋介		
12:00	ボディワーク	12:15-13:15	シズカ	フロアヨガ	12:15-13:15	SHIORI	骨盤整えヨガ	12:15-13:45	坂坂 由紀	パワーヨガ2	12:30-13:45	Shuno	オリジナル	13:00-13:45	HA-CHAN	ファンクショナル	12:45-13:45	KATSUO	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ボディエア	ストレッチ	14:00-15:00	増藤 知子	
13:00	動物のプログラム			レギュラー	13:30-14:15	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
14:00	Animal Flow	13:30-14:30	Haruka	レギュラー	13:30-14:15	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
15:00	SALSAION	14:45-15:45	斉田 美穂	レギュラー	15:00-15:45	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
16:00				レギュラー	15:00-15:45	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
17:00				レギュラー	15:00-15:45	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
18:00				レギュラー	15:00-15:45	YUNA	ヴィンヤサ	ヨガ	14:00-15:00	片野 映子	ストレッチ+CORE	トレーニング	14:00-15:00	KAORU	ヨガ	14:00-15:00	高野 真利	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄	ピラティス	14:00-15:00	沢 仁雄
19:00	フロアヨガ	19:00-20:00	nana	レギュラー	19:00-19:45	ACHA	ヴィンヤサ	ヨガ	18:45-20:00	nemu	ピラティス & ストレッチ	19:00-20:00	あずさ	レギュラー	19:15-20:00	MARI	Gold's Gym	Power Body	19:00-20:00	nao	リラックスヨガ	19:00-19:45	野島 裕子	avex	ホーカルマスター	ホーカルキッズ	18:30-20:00		
20:00	ZUMBA	20:15-21:15	山口 美香	レギュラー	19:00-19:45	ACHA	ヴィンヤサ	ヨガ	18:45-20:00	nemu	ピラティス & ストレッチ	19:00-20:00	あずさ	レギュラー	19:15-20:00	MARI	Gold's Gym	Power Body	19:00-20:00	nao	リラックスヨガ	19:00-19:45	野島 裕子	avex	ホーカルマスター	ホーカルキッズ	18:30-20:00		
21:00	HIPHOP	21:30-22:30	Chia	レギュラー	20:00-20:45	ACHA	ヴィンヤサ	ヨガ	18:45-20:00	nemu	ピラティス & ストレッチ	19:00-20:00	あずさ	レギュラー	19:15-20:00	MARI	Gold's Gym	Power Body	19:00-20:00	nao	リラックスヨガ	19:00-19:45	野島 裕子	avex	ホーカルマスター	ホーカルキッズ	18:30-20:00		
22:00				レギュラー	20:00-20:45	ACHA	ヴィンヤサ	ヨガ	18:45-20:00	nemu	ピラティス & ストレッチ	19:00-20:00	あずさ	レギュラー	19:15-20:00	MARI	Gold's Gym	Power Body	19:00-20:00	nao	リラックスヨガ	19:00-19:45	野島 裕子	avex	ホーカルマスター	ホーカルキッズ	18:30-20:00		
23:00				レギュラー	20:00-20:45	ACHA	ヴィンヤサ	ヨガ	18:45-20:00	nemu	ピラティス & ストレッチ	19:00-20:00	あずさ	レギュラー	19:15-20:00	MARI	Gold's Gym	Power Body	19:00-20:00	nao	リラックスヨガ	19:00-19:45	野島 裕子	avex	ホーカルマスター	ホーカルキッズ	18:30-20:00		

岩瀬HOTスタジオでのレッスンご参加の方/各クラス参加費200円(タオル付き)となります。(女性専用)WEBもしくはフロントにてご予約の上、券発行にてチケットをご購入ください。

※本館は特定ステーションとなっております。本館への入館は、予約受付時間前までとなります。本館への入館は、予約受付時間前までとなります。

※本館は特定ステーションとなっております。本館への入館は、予約受付時間前までとなります。本館への入館は、予約受付時間前までとなります。

クラスレベル、名称問わず、全てのレッスンは強度・難度を抑え穏やかな程度に実施致します。お客様におかれましては息の上げられない程度の運動を心がけていただきますよう、ご協力ください。

お客様の利便性を考慮し、5月より着替えを済ませる前でもレッスン参加台帳への記名が可能になります。早い時間からの順番待ちや待機中の会話はお控えください。