



STUDIO SCHEDULE

幕張千葉/幕張千葉ANNEX

2021年 11月～

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

	月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-		日曜日 -Sunday-		
	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	WBG	ANNEX	
	7:30	7:00 OPEN	7:30	7:00 OPEN	7:30	7:00 OPEN	7:30	7:00 OPEN	7:30	7:00 OPEN	9:00	7:00 OPEN	10:00	9:00 OPEN	
9:00	人数制限定員 1 名		WBG 25名 ANNEX 20名		WBG 30名 ANNEX 25名										9:00
9:30					※感染予防対策による人数制限で遅延が予想されるクラス										9:30
10:00			レギュラーエアロ (中級) 10:00～11:00 陸野 裕子		やさしい筋コン 9:30-10:00 下田 陽子						ハワイアンフラ (初級) 9:50-10:50 Kahealani.St				10:00
10:30			ランニングエアロ 10:15-11:00 多田 浩子		ヒールグング 10:15-11:15 下田 陽子		ピラティス 10:25-11:10 小野 洋子		太極拳 10:00-10:45 除村 元子		オリジナルエアロ (中級) 10:15-11:15 mii		整理券		10:30
11:00			DANCE&シェイプ 11:15-12:15 CHIKA		キックボクシング エキササイズ 11:00～11:50 岩間 純子		ZUMBA 11:30-12:15 DANDAN		D-Kick (キック&筋コン) 11:05-11:45 除村 元子		ハワイアンフラ (中級) 11:05-11:50 Kahealani.St		カーディオフィットネス キックボクシング 10:30-11:30 YAYOI		11:00
11:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		マヨピラティス 室安 砂織		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		11:30
12:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		12:00
12:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		12:30
13:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		13:00
13:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		13:30
14:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		14:00
14:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		14:30
15:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		15:00
15:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		15:30
16:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		16:00
16:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		16:30
17:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		17:00
17:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		17:30
18:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		18:00
18:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		18:30
19:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		19:00
19:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		19:30
20:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		20:00
20:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		20:30
21:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		21:00
21:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		21:30
22:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		22:00
22:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		22:30
23:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		23:00
23:30			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		23:30
24:00			ヨガ 12:30～13:30 sato		ヨガ 12:15～13:15 AYA		ヨガ 12:30-13:15 中野 智恵		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		ヨガ 11:35～12:20 山崎 明美		整理券		24:00

※クラスのレベルについて
どなた様でもご参加いただける「オールレベル」をベースとしています。
マーク(初めての方向性)
初級(やさしい) 中級(慣れた方向性)
と難易度に合わせた表記を付けています。

※WEBオンライン予約
受付はレッスン開始、24時間前まで
整理券クラスは開始2時間前までフロントにてお渡し致します。
台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。
※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。

- 黄色い枠で囲ったのは
レッスン料、オプション料、
持ち帰り品、持ち帰り品
変更をいたします。
- ピンク = アタリ系
- 黒 = ダンス
- 緑 = ヨガ
- 青 = 有料クラス

※(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、徹底
感染リスクへの対策を徹底するため、しばらく
の間、以下の方針をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、
ご理解、ご協力をお願い致します。
・人数制限はプログラムの特性を
考慮し、呼吸が保たれないプログラム
を除外し、それ以外のプログラム
を定員数を設定させていただきます。
・レッスン中も、マスクの着用を
ご協力をお願い致します。
・過度な大声、横断の声は抑え
いただきますようお願い致します。
・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。

呼吸に合わせて
流れるように
ポーズを行うヨガで

変更

定員 15名 整/WEB 8名
店舗 各 7名

整/WEB 13名
店舗 各 12名

整/WEB 10名、店舗 各 10名

整理券

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール

有料スクール



幕張千葉ANNEX マット・リングエリア

2021年 10月～

	月曜日 -Monday-	火曜日 -Tuesday-	水曜日 -Wednesday-	木曜日 -Thursday-	金曜日 -Friday-	土曜日 -Saturday-	日曜日 -Sunday-	
	マット 7:00 OPEN	リング 7:00 OPEN	マット 7:00 OPEN	リング 7:00 OPEN	マット 7:00 OPEN	リング 7:00 OPEN	マット 7:00 OPEN	
9:00								9:00
	人数制限定員 ANNEX 25名 マット 13名							
9:30								9:30
10:00	【スタジオ空き時間利用について】 *スタジオ* ・レッスが無い時間帯は開放しております。 ※貸切される場合は、レンタル料金が発生致します。 ・スタジオレンタルされる際は、予約が必要となります。(フロントまでお問合せ下さいませ) *マット* ・開放時間は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。 *リング* ・レッスが無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。 ※グローブやミット等の貸し出しは行っておりません。 ※対人同士の打ち合い(スパーリング)等は禁止しております。							10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

人数制限定員 ANNEX 25名 マット 13名

※WEBオンライン予約

受付はレッスン開始、24時間前〜2時間前まで

整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。

台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。

※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。

整理券

Qrenボディメンテナンス
13:00〜13:45
除村 元子

整/WEB09名・店舗 各9名
(店舗うち5名リモート特)

定員

有料スクール

Qrenボディメンテナ
ス
機能改善クラス
(腰痛・膝痛改善)
14:15〜15:30
除村 元子

GGX
14:30〜15:00
GGSTAFF

GGX
15:00〜15:30
GGSTAFF

GGX
14:30〜15:00
GGSTAFF

有料スクール

クラブボクシング
15:20〜16:20
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
16:35〜17:35
坂本 優仁

有料スクール

ジュニアベースボール
コンディショニング
スクール
18:00〜19:30

クラブボクシング
18:00〜19:00
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
19:15〜20:15
坂本 優仁

有料スクール

クラブボクシング
20:30〜21:30
坂本 優仁

プチ