

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00								7:00
8:00			ピラティス 7:15-8:00 高田 早織		ヨガ 7:10-8:10 高屋 由紀子			8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00-11:15 高屋 由紀子		シェイプエアロ 10:15-11:15 NAO		シェイプステップ 10:10-10:55 依田 直也	シアターJAZZ基礎 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガ 9:45-11:00 高屋 由紀子	10:00
11:00	コアトレ&リリース 11:25-12:25 佐々木 弘美		ZUMBA 11:30-12:30 櫻井 豊	モーニングフローヨガ 10:30-11:45 Tao	シェイプエアロ 11:05-12:05 依田 直也	店頭配布整理		11:00
12:00	やさしいステップ 12:35-13:20 佐々木 弘美	ステップ50 12:20-13:10 柴田 江里子	ハタヨガ 12:45-13:45 櫻井 豊	カーディオキックボクシング 12:00-13:00 湯浅 まゆ	HIPHOP基礎 12:15-13:15 RYO	HOUSE基礎 12:40-13:40 akko	シェイプステップ 11:15-12:05 中谷 友星	12:00
13:00	マーシャル コンディショニング 13:35-14:20 長嶺 かおる	シェイプエアロ 13:20-14:20 柴田 江里子		店頭配布整理	NEW!!!		シェイプエアロ 12:15-13:15 中谷 友星	13:00
14:00	GROUP POWER 14:45-15:45 KAZ	バレトン 14:35-15:20 高田 早織	身体調整ヨガ 14:30-15:30 福田 佳子	スタートSTEP 13:20-13:50 里見 一成	エアロ中級 山下 聡志 エアロ初級 相原 萌絵 13:25-14:05	SOUL DANCE基礎 13:50-14:35 澤本 貴史	オリジナルエアロ 13:30-14:30 山本 奈美子	14:00
15:00				店頭配布整理	1.3.5週 山下 / 2.4周 相原	PINKY JAM基礎 14:45-15:45 PINKY		15:00
			NEW!!! GGX 15:45-16:00 ストレッチポール GGスタッフ	バレエ 15:00-16:15 一色 潔			姿勢改善アプローチ② 14:40-15:40 山本 奈美子	
16:00				有料スクール	有料スクール	有料スクール	NEW!!! GGX Muscle Challenge 16:00-16:30 GGスタッフ	16:00
17:00				有料スクール	キッズバレエ H&Y Ballet 【アシェイ クレック バレエ】 はじめてバレエ (4歳~小学1年) 16:00-16:50 エトワールクラス (小学2年~6年) 17:00-18:00 小山田 浩子	ストリートダンス 15:55-17:25 PINKY	JAZZ DANCE 入門 17:05-18:05 松本 多映子	17:00
18:00			avexダンスマスター 17:30-18:30 EISAKU			店頭配布整理	※格闘技スタジオに変更 エキサイティングボクシング 18:15-19:25 鈴木敏和	18:00
19:00	店頭配布整理					ボディ ART Training 18:45-19:45 近藤 義光		19:00
20:00	バレエ 18:45-20:00 小山田 浩子	バランスヨガ 19:15-20:15 高屋 由紀子	オリジナルステップ中級 19:00-20:00 石川 広明	月1回ヨガセラピー 18:45-20:00 島原 由佳 月3回ヴィンヤサフローヨガ 19:00-20:00 SHUNO ※日程は別紙にて掲示	店頭配布整理			20:00
21:00	JAZZ 20:15-21:30 小山田 浩子	オリジナルエアロ 20:30-21:20 中村 繁之	パワーヨガ 20:15-21:15 石川 広明	BOOTY CAMP(美尻美脚) 20:15-20:55 矢野かずみ	バレエ 19:30-20:45 一色 潔			21:00
22:00	VIPR 21:40-22:25 KAZ	カラダ改造塾 21:40-22:30 宮野 成夫	GROUP POWER 21:30-22:30 KAZ	パフォーマンス & コンディショニング 21:15-22:15 澤野 敦	バレエヴァリエーション 20:50-21:50 一色 潔		20:00 CLOSE	22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして
レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

※初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。