



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

9月17日、24日、10月8日(月) 祝日

	9月17日(月)		9月24日(月)		10月8日(月)	
	代々木上原東京	代々木公園PREMIUM	代々木上原東京	代々木公園PREMIUM	代々木上原東京	代々木公園PREMIUM
10:00	リフレッシュヨガ 9:30~10:30 長谷川たかはる		リフレッシュヨガ 9:30~10:30 長谷川たかはる		リフレッシュヨガ 9:30~10:30 長谷川たかはる	
11:00	入れ替え制ではありません。 ヨガ 10:40~11:40 長谷川たかはる	BODY WEIGHT EX 10:30~11:30 根岸健一	入れ替え制ではありません。 ヨガ 10:40~11:40 長谷川たかはる	BODY WEIGHT EX 10:30~11:30 根岸健一	入れ替え制ではありません。 ヨガ 10:40~11:40 長谷川たかはる	BODY WEIGHT EX 10:30~11:30 根岸健一
12:00	HIPHOPJAZZ 初級 11:55~12:55 霜田恵		HIPHOPJAZZ 初級 11:55~12:55 霜田恵		HIPHOPJAZZ 初級 11:55~12:55 霜田恵	ムエタイ・キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。本格的な格闘技エクササイズでストレッチ！脂肪をノックアウト！！
13:00	リズムマスター 13:05~13:50 美姫	ヨガ (ヒーリングフローヨガ) 13:00~14:15 AKIKO	リズムマスター 13:05~13:50 美姫	ヨガ (ヒーリングフローヨガ) 13:00~14:15 AKIKO	ファイティング エクササイズ 13:05~14:05 井上勇一	
14:00	RITMOS 14:00~15:00 美姫		スペシャルジョイント			
15:00		Gアロマヨガ 14:30~15:30 下田実可子	RITMOS新曲発表会 14:00~15:00 美姫・多田洋子	Gアロマヨガ 14:30~15:30 Miki	バレエ初中級(パー) 14:20~15:20 玉浦誠	KICK OUT 14:30~15:30 minorin
16:00	バレエ初中級(パー) 15:15~16:15 峰本春菜		メガダンス新曲発表会 15:10~16:10 高橋奈津		バレエ初中級(センター) 15:25~16:05 玉浦誠	マーシャル ボディーメイク 15:45~16:45 minorin
17:00	バレエ初中級(センター) 16:20~17:05 峰本春菜		ZUMBA 16:20~17:05 高橋奈津		ダンスエアロ 16:20~17:20 美姫	格闘技の要素を取り入れた筋肉トレーニング、ストレッチ、有酸素運動を行うクラスです！全身の筋肉を使い力強い動きをすることで身体に刺激を与え体幹を強化していきます！さらに柔軟性をUPさせるメニューを取り入れることで疲れにくい身体を手に入れ日常生活でのパフォーマンスアップを目指します！
18:00	ファイティング エクササイズ 17:20~18:20 井上勇一		バレエ初中級(パー) 17:20~18:20 石井明子		RITMOS 17:30~18:30 美姫	
19:00			バレエ初中級(センター) 18:25~19:10 石井明子			

整理券

「整理券」Web予約が可能です。定員は各店お問合せ下さい。