



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.

## STUDIO SCHEDULE

3月21日(木) 祝日

|       | 代々木公園PREMIUM                                | 代々木上原東京  | 四ツ谷東京  | 溝の口神奈川   |  | 笹塚東京  |  |                               |
|-------|---|--|--|--|--|---|--|-------------------------------|
|       |   |  |  | 3Fスタジオ   | 2Fスタジオ                                       | Studio 1  | 滝岩Hot Studio                               | プールエリア                        |
| 10:00 |   |  | コンディショニング & ストレッチ<br>9:15~9:45<br>伊賀真奈美                    | 朝ヨガ<br>8:45~9:45<br>淵上亜美                                   |  |   |  |                               |
| 11:00 | ヨガ<br>(ディープリラクゼーション)<br>10:15~11:30<br>nemu | ピギナーシェイプ<br>10:20~11:20<br>中村繁之                    | オリジナルエアロ<br>(中級~中上級)<br>9:55~11:05<br>伊賀真奈美                | ジャズダンスピクチャー<br>10:00~11:00<br>絃大                           |  | ヨガ<br>10:00~11:00<br>伊藤香奈                                 |  |                               |
| 12:00 | ヨガ<br>11:45~12:45<br>淵上亜美                   | アロマリラックスヨガ<br>11:30~12:30<br>Miki                  | ヨガ<br>11:15~12:15<br>宮城由香                                  | HIP HOP初級<br>11:15~12:15<br>絃大                             |  | KICK OUT<br>11:15~12:05<br>minorin                        |  |                               |
| 13:00 | ピラティス<br>13:00~14:00<br>ayaka               | ヨガ<br>12:40~13:40<br>nemu                          | ZUMBA<br>12:25~13:15<br>山口満喜                               | ダンスエアロ<br>12:30~13:30<br>二宮由真                              | バレエ基礎(ハ~)<br>12:30~13:15<br>玉浦誠              | ZUMBA GOLD<br>12:15~13:05<br>西園宏明                         | KICKOUT Bodymake<br>12:20~13:05<br>minorin | 青泳ぎ<br>12:15~12:45<br>プールスタッフ |
| 14:00 |   | HIP HOP初級<br>13:50~14:50<br>絃大                     | フリースタイルダンス<br>13:25~14:25<br>山口満喜                          | ご参加券 スペシャルジョイント<br>メガダンス新曲発表会<br>13:45~14:45<br>桐林佑衣・二宮由真  | バレエ基礎(センター)<br>13:20~14:05<br>玉浦誠            | 整理券35名 スペシャルジョイント<br>リトモス新曲発表会<br>13:20~14:20<br>大串達彦・中村準 |  | 平泳ぎ<br>12:55~13:25<br>プールスタッフ |
| 15:00 |   | オリジナルエアロ(中級)<br>15:00~15:50<br>石川広明                | RITMOS新曲発表会<br>14:35~15:35<br>田口優喜・桶屋美千子                   | ヨガ<br>15:00~16:00<br>ema                                   | momちゃんフィットネス<br>15:00~16:00<br>Rina Kitamura | ポルドブラ<br>14:35~15:20<br>大串達彦                              |  |                               |
| 16:00 |   | 整理券30名<br>オリジナルSTEP(初中級)<br>16:00~17:00<br>石川広明    | 整理券50名 スペシャルジョイント<br>メガダンス新曲発表会<br>15:50~16:50<br>根岸健一・中村準 |  |  |   |  |                               |
| 17:00 |   | 整理券50名<br>RITMOS新曲発表会<br>17:15~18:15<br>桶屋美千子・大串達彦 | バレエ初級(ハ~)<br>17:05~17:50<br>玉浦誠                            |  |  |   |  |                               |
| 18:00 |   | ファイティングエクササイズ<br>18:30~19:30<br>松本彩                | バレエ初級(センター)<br>17:55~18:40<br>玉浦誠                          | ピギナーステップ<br>17:40~18:30<br>林和樹                             | スクール<br>レイブダンススクール<br>17:30~19:30            | スクール<br>新極真空手<br>17:30~18:30                              |  |                               |
| 19:00 |   |  |  | ダンスエアロ<br>18:45~19:45<br>田口優喜                              |  | オリジナルエアロ<br>(中級)<br>18:50~19:50<br>岡部和彦                   |  |                               |
| 20:00 |   |  |  | ご参加券 スペシャルジョイント<br>RITMOS新曲発表会<br>20:00~21:00<br>田口優喜・綾部七海 |  | リラックスフローヨガ<br>20:00~21:00<br>KANO                         |  |                               |
| 21:00 |   |  |  | マージナル<br>ワークアウトX<br>21:10~22:10<br>BRAFT内田英里               |  |   |  |                               |
| 22:00 |   |  |  |  |  |   | ヨガ<br>21:15~22:00<br>KANO                  |                               |
|       | 19:00 CLOSE                                 | 20:00 CLOSE  |  |  |  | 23:30 CLOSE   |  |                               |

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。

ご参加券

「ご参加券」表示につきましては、レッスン開始2時間前からフロント配布致します。クラスご参加の際「ご参加券」が必要となりますが、ご参加人数制限無くご参加いただけます。小規模店舗の為にご了承下さい。