

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY		
	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO	A STADIO	B STADIO
9:30														
	 9:30~10:15 米津	リラックスヨガ 9:30~10:15 Sayaka	 9:30~10:15 Asako	朝活シェイプ アップヨガ 9:30~10:15 ai	 9:30~10:15 かな	リラックスヨガ 9:30~10:15 Kaoru	ステップ 9:30~10:15 湯浅 香織	骨盤調整ヨガ 9:30~10:15 神澤 夏子	 9:30~10:15 murai	季節のハタヨガ 9:30~10:15 ai	エアロビクス 9:30~10:15 michi	パワーヨガ 9:30~10:15 IZUMI	 9:30~10:15 加藤	ボールストレッチ 9:30~10:15 MIKI
10:00														
10:30	リズムトレーニング 10:30~11:15 TSUDA	フローヨガ 10:30~11:15 Sayaka	 10:30~11:15 SO-SEI	整えるヨガ 10:30~11:15 ai	 10:30~11:15 Roco	パワーヨガ 10:30~11:15 Kaoru	エアロビクス 10:30~11:15 michi	マットピラティス 10:30~11:15 神澤 夏子	リズムシェイプ 10:30~11:15 三橋 絵美子	デトックスヨガ 10:30~11:15 Kaoru	 10:30~11:15 伊藤 佳南	ボディメイクヨガ 10:30~11:15 IZUMI	ポルドブラ 10:30~11:15 michi	フローヨガ 10:30~11:15 MIKI
11:00														
11:30	大人の JAZZHIPHOP 11:30~12:15 TSUDA	マットピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	ダンスフィットネス 11:45~12:15 三橋 美絵子	癒しヨガ 11:30~12:15 Misaki	 11:30~12:15 Roco	癒しヨガ 11:30~12:15 Misaki	 11:30~12:15 MACHI	はじめての Music Feel Yoga 11:30~12:15 aki	ストレッチ 11:30~12:15 安保 京	陰ヨガ 11:30~12:15 Kaoru	 11:30~12:15 伊藤 佳南	ポール&整体 コンディショニング 11:30~12:15 sato	 11:30~12:15 SO-SEI	ボディシェイプ 11:30~12:15 稲生12月~
12:00														
12:30	リズムシェイプ 12:30~13:15 三橋 美絵子	ベーシックヨガ 12:30~13:15 MIKI	ポルドブラ 12:30~13:15 稲生	デトックスヨガ 12:30~13:15 Sayaka	ジャズダンス 12:30~13:15 Nao	リフレッシュヨガ 12:30~13:15 aki	スロージャズ ダンス 12:30~13:15 Nao	体幹 コンディショニング 12:30~13:15 MACHI	 12:30~13:15 安保 京	フローヨガ 12:30~13:15 RIEKO	 12:30~13:15 伊藤 佳南	ピラティス 12:30~13:15 keiko	 12:30~13:15 SO-SEI	 12:30~13:15
13:00														
13:30	 13:30~14:15 稲生	やさしいヨガ 13:30~14:15 MIKI	楽々 エアロビクス 13:30~14:15 michi	リラックスヨガ 13:30~14:15 Sayaka	ジャズHIOHOP 13:30~14:15 Nao	マットピラティス 13:30~14:15 神澤 夏子	ジャズHIOHOP 13:30~14:15 Nao	バランス コーディネーション 13:30~14:15 柏木	 13:30~14:15 鏡	リラックスヨガ 13:30~14:15 RIEKO	 13:30~14:15 keiko	ピラティス 初級 13:30~14:15 sato	 13:30~14:15	 13:30~14:15
14:00														
14:30														
15:00														
											EASY			
											BASIC	2025.11 STUDIO SCHEDULE		
18:30											HARD			
19:00	ジャズダンス 19:00~19:45 マイコ	ピラティス初級 19:00~19:45 sato	 19:00~19:45 Roco	リラックスヨガ 19:00~19:45 misato	KPOP 19:00~19:45 マイコ	エナジーヨガ 19:00~19:45 MIKI	ラテンMIX 19:00~19:45 REIKO	巡りのヨガ 19:00~19:45 Ayano	cover 19:00~19:45 HAZUKI	姿勢美人コアケア 19:00~19:45 田口 彩				
19:30														
20:00	 20:00~20:45 murai	ポール&整体 コンディショニング 20:00~20:45 sato	 20:00~20:45 Roco	 20:00~20:45	ジャズダンス 20:00~20:45 マイコ	ボールストレッチ 20:00~20:45 MIKI	 20:00~20:45 REIKO	 20:00~20:45	jazz入門 20:00~20:45 HAZUKI	ゆるむ巡りコアケア 20:00~20:45 田口 彩				
20:30	 レッスンで利用した マットやツールは必ず拭いてから 元の場所に戻すように、 ご協力の程宜しくお願いいたします。													
21:00														
21:30														
22:00														

入場開始は10分前になります。

2025.11.23~GRAND PRE OPEN スタジオレッスン