

4月 29日(火・祝) 昭和の日 祝日プログラム

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	information
10:00		↓【定員35名】 UBOUND60	 <p style="text-align: center;">CHECK</p> <p style="text-align: center;">幸野MT パワーカーディオ60 ファイドウ60</p> <p style="text-align: center;">久しぶりの 凱旋レッスン! ぜひこの機会に ご参加ください! 有料 要事前予約 ※別紙参照</p> <p style="text-align: center;">CHECK</p> <p style="text-align: center;">mayaIR ベーシックヨガ60</p> <p style="text-align: center;">mayaIRによる ベーシックヨガ60は ヨガの基本的なポーズ や正しい呼吸法を 学ぶクラスです。初めて でも安心してご 参加いただけます。</p>
11:00	JAZZ HIPHOP初級60 11:00~12:00 ★しんDo	※有料 要事前予約 ★田中 いずみ・高橋 聡	
12:00	★しんDo	↓【定員35名】 ストレッチボール30	
13:00	MEGADANZ45 12:15~13:00 ★しんDo	★STAFF	
14:00	トータル コンディショニング45 13:45~14:30 ★高橋 聡	リトモス60 13:45~14:45 ★五十嵐 亮	
15:00	パワーカーディオ60 14:45~15:45 ※有料 要事前予約 ★幸野 惺・磯邊 賢一	Dance Fit 15:00~15:45 ★五十嵐 亮	
16:00	↑【定員35名】 ベーシックヨガ60 16:15~17:15 maya	↑【定員35名】 ファイドウ60 16:15~17:15 ※有料 要事前予約 ★幸野 惺・高橋 聡	
17:00			
18:00			
19:00			

※ジムエリア営業時間 10:00~20:00

Web予約
【4/26(土)21:15~予約開始】

※有料レッスンは予約開始日時が異なりますので、お間違えの無いようご注意ください。

2025 GWスタジオタイムスケジュール

	5月3日(土)		5月4日(日)		5月5日(月)		5月6日(火)				
時間/場所	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	場所/時間	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	場所/時間	
10:00	憲法記念日 ↓【定員35名】 ストレッチボール30 10:45~11:15 ★STAFF		みどりの日 ↓【定員35名】 ヨガ60 10:30~11:30 YO-KO		10:00	こどもの日 ↓【定員35名】 ラディカルパワー45 11:30~12:15 ★山本 樹生		振替休日 ↓【定員35名】 ピグナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫		10:00	
11:00	JAZZ HIPHOP 初級60 11:30~12:30 ★しんDo	ボティコンディショニング ヨガ60 10:30~11:30 YO-KO	ピグナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★高橋 聡	11:00	ポティメンテナンス60 11:15~12:15 今野 翼	ピグナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ストレッチボール30 11:00~11:30 ★STAFF	11:00		
12:00	MEGADANZ45 12:15~13:00 ★しんDo	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 YO-KO	↓【定員25名】 青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF	ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡	12:00	★山本 樹生	X55 11:45~12:30 ★永戸 孝法	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	12:00		
13:00	↓13:15~13:30 青竹セラピー ★STAFF	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★しんDo	コンディショニング ピラティス60 12:45~13:45 麻衣子	ダンスエアロ 13:00~14:00 ★高山 英士 ★橋本 浩貴	13:00	★太田 創士	自律訓練法 12:45~13:30 木村 理穂	ヒップアップEX45 13:00~13:45 ★青柳 凜華	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	13:00	
14:00	トータル コンディショニング45 13:45~14:30 ★高橋 聡	リトモス60 13:45~14:45 ★五十嵐 亮	↓【定員35名】 パワーカーディオ45 14:00~14:45 ★山本 樹生	コンディショニング ピラティス45 14:00~14:45 麻衣子	↓【定員35名】 パワーカーディオ45 14:15~15:00 ★村田 安希子	★甲斐 朱子	UBOUND60 14:00~15:00 ★島田 厚 ★高橋 聡	パワーヨガ60 14:15~15:15 maya	ファイドウ60 14:15~15:15 ★磯邊 賢一 ★青柳 凜華	14:00	
15:00	パワーカーディオ60 14:45~15:45 ※有料 要事前予約 ★幸野 惺・磯邊 賢一	Dance Fit 15:00~15:45 ★五十嵐 亮	ポティメンテナンス45 15:00~15:45 今野 翼	UBOUND45 15:00~15:45 ★若林 光佑	ストレッチング ヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀	★村田 安希子	MAKOTO	maya	ファイドウ60 15:15~16:15 ★高橋 聡	15:00	
16:00	↑【定員35名】 ベーシックヨガ60 16:15~17:15 maya	↑【定員35名】 ファイドウ60 16:15~17:15 ※有料 要事前予約 ★幸野 惺・高橋 聡	Figure8 15:45~16:30 ★しんDo	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	ポティ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀	★村田 安希子	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★村田 安希子	HIP HOP 16:30~17:30 ★高田 淳史	UBOUND45 16:30~17:15 ★若林 光佑	16:00	
17:00			JAZZ ストレッチ15 初級60 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ60 17:15~18:15 ★永戸 孝法 ★山本 樹生	【有料レッスンについて】 料金やご予約方法については 別紙【GW有料レッスンイベント ~料金表~】 をご覧ください。	★村田 安希子	17:00	↓【定員35名】 ストレッチボール30 17:00~17:30 ★STAFF	オキシジェノ60 17:00~18:00 村田 安希子	HOUSE 17:45~18:45 ★高田 淳史	17:00
18:00							18:00	Figure8とは ラテンダンスに出てくる8の字の動きを 取り入れながら究極のカピレを 目指すプログラムです。 シンプルな振り付で 気持ちよく汗をかく有酸素 エクササイズプログラムです。 45分間で一緒にウエスト マイナス1センチを目指しましょう!!!	★高田 淳史	18:00	
19:00							19:00			19:00	

※ジムエリア営業時間 10:00~20:00

Web予約
【5/3(土)・5/4(日) ⇒ 4/27(日)21:00~予約開始】

Web予約
【5/5(月)・5/6(火) ⇒ 5/4(日)21:15~予約開始】

※有料レッスンは予約開始日時が異なりますので、お間違えの無いようご注意ください。