

# 2024 GW スタジオスケジュール



	4月29日 月曜日			5月3日 金曜日			5月4日 土曜日			5月5日 日曜日			5月6日 月曜日			
時間/場所	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	場所/時間
10:00	昭和の日			憲法記念日			みどりの日			こどもの日			振替休日			10:00
11:00	ベーシック リンバストレッチ 10:30~11:30 大人チア入門 11:10~11:40 ★古森 美紀			↓【定員35名】 ビギナーステップ 11:00~11:45 ★高山 英士	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 ★福田 美鈴		シェイプサーキット 11:15~12:00 ★加賀 諒哉	ヴィンヤサ フロ योग75 10:45~12:00 tomomi		↓【定員35名】 ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	↓【定員30名】 スタイルアップヨガ & 遊体法(手ぬぐい体操) 11:15~12:30 ★しずか		ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	青竹セラピー 11:00~11:30 STAFF		11:00
12:00	大人チア初級 11:45~12:45 ★南帆	モナリザ エクササイズ 11:45~12:45 ★古森 美紀	溶岩スリム 12:15~12:45 STAFF	ベーシックヨガ60 12:00~13:00 ★英恵	ダンスエアロ 12:00~13:00 ★高山 英士 ★五十嵐 亮		↓【定員35名】 ビギナーステップ 12:30~13:15 ★YO-KO	ボディ コンディショニング 12:15~13:00 tomomi	溶岩ストレッチ 12:30~13:00 STAFF	↑【定員35名】 JAZZ DANCE 12:45~13:45 ★広井 薫	中医養生 ヨガ® 12:45~13:45 ★今野 朋美	溶岩ストレッチ 12:00~12:30 STAFF	ボディケア+α 11:45~12:45 ★渋谷 輝幸	K-POP DANCE 11:45~12:45 ★齋藤 香織		12:00
13:00	ピラティス 13:15~14:15 ★加賀 諒哉	UBOUND60 13:00~14:00 ★田中 いずみ ★高橋 聡		オキシジェノ60 13:15~14:15 ★英恵	※(有料)要予約 ラテンエアロ 13:20~14:20 ★高山 英士 ★五十嵐 亮		↓【定員20名】 マルチステップ 13:30~14:30 ★YO-KO	ファイドウ60 13:30~14:30 ★島田 厚 ★高橋 聡		↓【定員35名】 X-55 14:15~15:00 ★金子 芽依	機能改善の為に ピラティス 14:00~15:00 ★今野 朋美		バレエストレッチ 13:00~14:00 ★福田 美鈴	MEGADANZ 13:00~14:00 ★齋藤 香織	溶岩スリム 13:15~13:45 STAFF	13:00
14:00		ファイドウ60 14:30~15:30 ★甲斐 朱子 ★青柳・山本		パワーカーディオ60 14:45~15:45 ★村田 安希子	※(有料)要予約 HIPHOP 14:45~15:45 ★高田 淳史	アロマ溶岩ヨガ ~フランキンセンス~ 14:30~15:15 ★荒井 円華	↓【定員35名】 パワーカーディオ60 15:00~16:00 ★島田 厚 ★富山 翔太郎	ZUMBA 15:00~16:00 ★Yume		リトモス 15:15~16:15 ★Haru	↓【定員35名】 UBOUND45 15:30~16:15 ★若林・金子	溶岩トレーニング 14:00~15:00 ★永戸 孝法 ★山本 樹生	バレエ入門 14:15~14:45 ★福田 美鈴	UBOUND45 14:15~15:00 ★富山 翔太郎		14:00
15:00	ラテンエアロ 14:45~15:30 ★甲斐 朱子	エアロ・ロー 15:45~16:30 ★甲斐 朱子		コンディショニング 16:15~17:15 ★西島 愛	MEGADANZ PARTY 16:15~17:15 ★村田 安希子		姿勢改善ヨガ 16:30~17:15 ★麻衣子	SALSATION 16:15~17:15 ★Yume		フリースタイル 16:30~17:15 ★Haru	ファイドウ60 16:30~17:30 ★磯邊・荒井		バレエ初級 14:50~15:50 ★福田 美鈴	ファイドウ60 15:15~16:15 ★加賀・山本		15:00
16:00	ヒーリング アロマヨガ 16:45~17:30 ★西島 愛	ヒップアップEX ~目指せ桃尻♡~ 15:45~16:30 ★青柳・金子	パワフルな 女子トレーニー 2人による 貴重なレッスンを 是非!!! お楽しみください!			キラキラ☆ ミラーボールで PARTY気分を 味わいましょう!	リラクソヨガ 17:30~18:30 ★麻衣子		カANDLE溶岩ヨガ 17:30~18:00 ★友沢 睦美			機能改善の為に ピラティス ~片脚立位や歩行を安定させるラテラルラインにフォーカス~ 身体の両側を変えて、左右の動きをコントロールしている筋肉の繋がりを、 ラテラルラインにフォーカスしたピラティスです。 ヨガの立木のポーズ、バレエのハッセなど 片脚立位が安定しない、長時間歩くときの膝の内側が痛い 0脚が気になる方へオススメです。	社交ダンス初級 16:30~17:30 ★佐藤 満	アロマリラックス ~自律訓練法~ 16:45~17:30 ★山本 樹生		16:00
17:00				パワーヨガ 17:30~18:30 ★Kumi												17:00
18:00			キャンドル溶岩ヨガ 18:00~18:30 STAFF													18:00
19:00																19:00

【4/29(月)・5/3(金) ⇒ 4/27(土)21:00~予約開始】  
 【5/4(土)・5/5(日)・5/6(月) ⇒ 4/28(日)21:00~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。



Web予約