

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 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 フローヨガ75 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 11:15~12:30 &遊体法(手ぬぐい体験) 手ぬぐい必須 ★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	大人チア入門 11:10~11:40 ★南帆	大人チア初級 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】 ピギナーステップ 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	※(有料)要予約 中医養生 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	機能改善のための ピラティス 14:00~15:00 ★今野 朋美	溶岩トレーニング 14:00~15:00 永戸 孝法 山本 樹生	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 ★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 ★荻林・金子			MEGADANZ PARTY 16:15~17:15 ★村田 安希子	※(有料)要予約 SALSATION 16:15~17:15 ★Yume		14:00
15:00	ラテンエアロ 14:45~15:30 ★甲斐 朱子			コンディショニング ピラティス 16:15~17:15 西島 愛		キラキラ☆ ミラーボールで PARTY気分を ★村田 安希子	姿勢改善ヨガ 16:30~17:15 麻衣子		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		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	ファイドウ60 15:15~16:15 ★加賀・山本		15:00
16:00	エアロ・ロー 15:45~16:30 ★甲斐 朱子	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!!!				※(有料)要予約 リラックスヨガ 17:30~18:30 麻衣子		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		溶岩トレーニング 14:00~15:00 永戸 孝法 山本 樹生	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		16:00	
17:00	ヒーリング アロマヨガ 16:45~17:30 西島 愛	〜使用アロマ〜 ローレルリーフ ユーカリブタス ペパーミント		パワーヨガ 17:30~18:30 Kumi			リラックスヨガ 17:30~18:30 麻衣子		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		溶岩トレーニング 14:00~15:00 永戸 孝法 山本 樹生	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	〜使用アロマ〜 ラベンダー ペパーミント	17:00	
18:00	【入門】 チアの基本的「アームモーション」や、 声で応援する「コール」を レクチャーします！ 【初級】 みんなでダンスにチャレンジ！ 笑顔でキラキラに踊ってみましょう！ ※スタンプ(組体操のようなもの)は 行いません。 ※ボンボンは当日お貸し出しします。		キャンドル溶岩ヨガ 18:00~18:30 STAFF			キャンドル溶岩ヨガ 17:45~18:15 STAFF	リラックスヨガ 17:30~18:30 麻衣子	キャンドル溶岩ヨガ 17:30~18:00 ともざわ むつみ		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		溶岩トレーニング 14:00~15:00 永戸 孝法 山本 樹生	アロマリラックス ~自律訓練法~ 16:45~17:30 山本 樹生	溶岩キャンドルストレッチ 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。

