



WEST TOKYO HIGASHINAKANO TOKYO

スタジオスケジュール 2012.2~



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		
	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	ウエスト	東中野	
9	<p>初心者でも安心してご参加頂けます。</p> <p>整理券配布のプログラム (定員 ウェスト30名/東中野40名) クラス開始2時間前からフロントにて配布いたします。</p> <p>平日18時以降開始のプログラムは18時より配布致します。</p> <p>チェックイン後に整理券を受け取って下さい。(ビジターの方はビジター料金お支払後)</p> <p>整理券配布待ちの際はマナーを守りましょう。</p> <p>整理券配布時間の30分以上前から並ぶことは禁止とさせて頂いております。</p> <p>事前予約制の有料レッスンです。詳細は別POPをご覧ください。</p> <p>スタジオ前にてレッスン開始15分以上前に並ぶ事は禁止とさせて頂いております。</p> <p>並び方についてはスタッフの指示に従ってください。</p>					9:00 OPEN		9:00 OPEN	
10	<p>第3月曜休館 第2月曜休館</p>								
11	10:30-11:00 スタートSTEP 【土方園子】	10:30-11:30 オリジナルSTEP 【桜井志奈】	10:30-11:30 ピラティス 【鈴木優子】	10:30-11:15 ビギナー ワーク 【今吉誠一】	10:30-11:15 B-make ~walking~ 【佐藤慎介】	10:30-11:30 ファット バーン 【松田有希子】	10:30-11:00 GGX	10:30-11:30 STEP 1 &シェイプ 【井上裕史】	10:30-11:30 STEP 2 【hiroky】
12	11:15-11:45 ビギナー ワーク 【土方園子】	11:40-12:10 ピギナー ワーク 【鈴木優子】	11:40-12:10 ピギナー ワーク 【鈴木優子】	11:30-12:30 ヨガ 【小林麗】	11:25-12:10 ビギナー ジョグ 【佐藤慎介】	11:45-12:45 STEP 2 【松田有希子】	11:15-12:15 RITMOS 【五十嵐亮】	11:40-12:40 ピギナー ワーク &シェイプ 【郷家上】	11:40-12:25 RITMOS 【中川正博】
13	11:30-12:30 スタートSTEP &シェイプ 【高田慶】	12:00-13:00 ZUMBA 【矢野かずみ】	12:20-13:05 STEP 1 【今村彩子】	12:45-13:30 GGX	12:20-13:05 オリジナル エアロ 【村上雅俊】	13:00-13:45 ピギナー ワーク &シェイプ 【nao】	12:25-13:25 バレエ 【一色謙】	12:50-13:50 ヨガ 【井上裕史】	12:30-13:30 パワー ローインパクト 【相原萌絵】
14	12:45-13:30 レギュラー 【海野孝行】	13:15-14:15 STEP 1 &シェイプ 【安井綾子】	13:15-14:15 ヨガ 【今村彩子】	13:45-14:30 STEP 2 【海野孝行】	13:15-14:15 JAZZ DANCE 【林芳雄】	13:45-14:35 nani Aloha 【山崎照夫】	14:00-14:45 ピラティス 【野村佳世】	13:45-14:45 ピラティス 【野村佳世】	12:40-13:40 ヨガ 【光明】
15	13:45-14:45 STEP 2 【海野孝行】	14:00-15:00 BODYFLEX (Phase1) 【FUJII】	14:30-15:30 HIP HOP 【YUKO】	14:15-15:00 ピギナー ジョグ 【佐藤慎介】	14:30-15:00 GGX	14:30-15:00 ピギナー ワーク 【鈴木優子】	14:45-15:45 STEP 2 【山崎照夫】	14:55-16:55 ピラティス 【阿部宏美】	13:50-14:50 JAZZ DANCE 【HARMY】
16	15:00-16:00 Body Mind Breath 【Megumi】	14:30-15:30 ヨガ 【一瀬武士】	15:10-15:40 ピギナー ワーク 【鈴木優子】	14:40-15:30 レギュラー 【海野孝行】	15:15-16:15 STEP 1 &シェイプ 【城谷崇仁】	15:10-16:10 ヨガ 【今村彩子】	15:00-15:50 STEP 1 【野村佳世】	15:00-16:00 パワー ワーク 【郷家上】	15:00-16:00 マールシャル ワークアウト 【高橋千佳】
17	15:45-16:45 ラテンエアロ 【滝見公貴】	15:50-16:50 ヨガ 【今村彩子】	15:50-16:50 ヨガ 【今村彩子】	15:45-16:45 STEP FORCE BASIC 【相原正人】	16:00-16:30 アロマ ストレッチ 【野村佳世】	16:00-16:30 アロマ ストレッチ 【野村佳世】	15:55-16:55 ピラティス 【阿部宏美】	16:15-16:45 ストレッチ ボール 【郷家上】	16:15-17:15 オリジナル STEP 【岡崎鉄也】
18	16:15-16:45 ストレッチ ボール 【郷家上】	16:10-17:10 CLUB JAZZ 【FUJII】	16:10-17:10 CLUB JAZZ 【FUJII】	17:00-18:00 エアバックス	16:30-17:15 プレキップ バレエ (幼稚園 年中・年長)	16:30-17:15 プレキップ バレエ (幼稚園 年中・年長)	17:00-18:00 エアバックス	17:25-18:25 ピラティス &キックス (小山内映子)	17:15-18:00 STEP 【岡崎鉄也】
19	17:00-18:00 エアバックス	17:25-18:25 ピラティス &キックス (小山内映子)	17:25-18:25 ピラティス &キックス (小山内映子)	17:00-18:00 エアバックス	17:20-18:30 キップ バレエ (小学生以上)	17:20-18:30 キップ バレエ (小学生以上)	17:00-18:00 エアバックス	18:15-18:30 GGX	17:15-18:00 レギュラー 【hiroky】
20	18:30-19:30 ヨガ 【松原由香】	18:45-19:45 STEP FORCE BASIC 【相原正人】	18:45-19:30 パワー ローインパクト 【鈴木優子】	18:30-19:30 ファット バーン 【海野孝行】	18:30-19:30 バレエ 【一色謙】	18:30-19:30 バレエ 【一色謙】	18:30-19:30 ファット バーン 【海野孝行】	18:45-19:45 ベリーダンス 初級 【tabia】 (ニコル組)	18:15-18:30 GGX
21	19:40-20:40 オリジナル STEP 【松原由香】	19:55-21:10 バレエ (初級) 【芝園記斗】	19:45-20:45 オリジナル STEP 【今村彩子】	19:40-20:40 オリジナル STEP 【海野孝行】	19:15-20:00 STEP 1 【道辺圭一】	19:15-20:00 STEP 1 【道辺圭一】	19:40-20:40 オリジナル STEP 【海野孝行】	19:55-20:40 ヨガ 【岡崎鉄也】	18:45-19:25 STEP 1 【中村正恵】
22	20:50-21:20 ピギナー ワーク 【城谷崇仁】	21:00-22:00 CLUB JAZZ 【FUJII】	20:15-21:00 STEP 1 【佐藤慎介】	20:50-21:35 シェイプアップ ローインパクト 【久高勝巳】	20:15-21:15 パワー ワーク 【道辺圭一】	20:15-21:15 パワー ワーク 【道辺圭一】	20:50-21:35 ピギナー ワーク 【増穂勇】	20:10-21:10 nani Aloha 【山崎照夫】	19:35-19:50 GGX
23	21:30-22:15 STEP 1 【城谷崇仁】	21:20-22:20 ヨガ 【小野順子】	21:15-22:15 ファット バーン 【佐藤慎介】	21:45-22:45 HIP HOP 【村上雅俊】	21:45-22:45 HIP HOP 【林芳雄】	21:45-22:45 HIP HOP 【林芳雄】	21:45-22:15 スタート STEP 【増穂勇】	21:20-22:10 ZUMBA 【大浦達】	21:45-22:45 HIP HOP (初級) 【小川ゆり】



WEST TOKYO
東京都中野区中野4-3-1
東急ストア3F
03-5318-7351

HIGASHINAKANO TOKYO
東京都中野区東中野5-1-1
unisonモール内
03-5348-6500

営業時間のお知らせ
月~金曜日
7:00~23:30
※ウエスト 第3月曜休館
※東中野 第2月曜休館
土曜
9:00~23:30 ウェスト
7:00~23:30 東中野
日曜日/祝日
9:00~20:00

※スケジュールは、変更する場合がございますので予めご了承下さい
※代行情報及び翌日スケジュール