



# JUSO in PLAZA OSAKA スタジオスケジュール

## 2012.1~



	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
9:00	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB	9:00 OPEN スタジオA スタジオB
10:00	10:00-10:45 初級者向け レッスン ボール&ストレッチ ボール 【末吉基志】	10:00-11:00 ニュートラル ストレッチ 【米田 竜山】	10:00-11:00 マットサイエンス 【西田 香】	10:00-11:15 調整体操・姿勢美人 【米倉久史】	10:00-10:30 ビギナーウォーク 【八田宣子】	10:00-11:00 マナフラットセラピー 【MARIKO】	10:00-11:00 YOGA 【AYA】
11:00	11:00-11:45 ビギナーエアロ 【末吉基志】	11:15-12:15 オリジナルエアロ 【初級】 【仙賀 薫】	11:15-12:15 ファイティング マーシャル 【濱田大輔】	11:15-12:15 フラダンス 【MARKIKO】	10:45-11:45 はじめて POWER YOGA 【八田宣子】	10:45-11:45 STREETDANCE入門 【MAYUKO】	11:15-12:00 やさしいエアロハ 【藤原まゆ美】
12:00	12:00-12:45 ビギナーステップ 【宮脇宏子】	11:45-12:45 YOGA 【岸根美加】	12:30-13:30 健美操 【橋田寿代】	11:30-12:30 オリジナルエアロ 【初級】 【細谷明美】	12:00-12:30 ビギナーウォーク 【米倉久史】	11:15-12:00 ラテンエアロ 【Chihiro】	11:15-12:00 やさしいエアロハ 【藤原まゆ美】
13:00	13:00-13:45 ラテンエアロ 【宮脇宏子】	12:30-13:15 バランスボール 【仙賀 薫】	12:30-13:15 ZUMBA 【MARKIKO】	12:30-13:15 ZUMBA 【MARKIKO】	12:45-13:45 オリジナルエアロ 【初級】 【米倉久史】	12:15-13:15 ボディポテンシャルヨガ 【Chihiro】	12:30-13:15 ZUMBA 【藤原麻理子】
14:00	14:00-14:30 GGX 【STAFF】	13:00-13:20 かんたんサーキット 【STAFF】	13:30-13:50 かんたんサーキット 【STAFF】	13:30-14:15 マーシャルソフト 【西 貴史】	14:00-14:30 Shape Express 【吉川圭男】	13:30-14:30 STREET DANCE入門 【Ayumi】	13:30-14:30 マーシャルソフト 【濱田大輔】
15:00	14:45-15:45 ヨガ&ピラティス 【TOKI】	14:30-15:30 オリジナルエアロ 【初級】 【東園昭子】	15:00-16:00 CURE WALKING 美・整・歩 【内 麻紀子】	14:30-15:30 HIP HOP入門 【Chiyo】	14:45-15:45 バランスボール 【田中千恵】	14:45-15:05 かんたんサーキット 【STAFF】	14:15-15:00 マーシャルソフト 【西 貴史】
16:00	16:00-17:00 ナニアロハ 【藤原まゆ美】	15:45-16:45 YOGA 【井上久美子】	16:15-17:00 P&RwithBALL 【STAFF】	16:00-16:30 ダンベル&チューブ 【西 貴史】	16:30-16:45 ストレッチボール	15:00-16:00 マットサイエンス 【西田 香】	15:15-16:00 ビギナーエアロ 【東園昭子】
17:00						16:15-17:00 オリジナルエアロ(中級) 【西田 香】	16:15-17:15 YOGA 【東園昭子】
18:00	18:30-19:00 GGX 【STAFF】	18:00-19:00 LATIN 【SHELL】	18:00-19:00 大人からはじめるバレエ 【山邑知子】	18:15-19:00 ビギナーステップ 【規矩圭造】	18:15-19:00 ビギナーステップ 【規矩圭造】	17:15-18:15 マーシャルミット 【寺田 允】	
19:00		18:45-19:15 ビギナーウォーク 【米倉久史】	18:30-19:30 オリジナルエアロ 【中級】 【清吾尚美】	19:15-20:15 オリジナルエアロ中級 【規矩圭造】	19:15-20:00 ビギナージョグ 【清吾尚美】	18:30-18:50 ストレッチボール 【STAFF】	
20:00	19:30-21:45 エアロビック 競技スクール 【木村琴美】	19:15-20:15 太極拳 【渡辺千明】	19:15-20:15 マナフラットセラピー 【MARIKO】	19:45-22:00 エアロビック 競技スクール 【有料】 【清吾尚美】	19:15-20:00 ビギナーエアロ中級 【規矩圭造】	19:15-20:00 ピラティス 【川下栄治】	20:00 CLOSE
21:00		19:30-20:15 パワーストレッチ 【米倉久史】	20:30-21:30 オリジナルステップ 【高島玲佳】		20:15-21:15 オリジナル YOGA (POWER) 【清吾尚美】		
22:00		20:30-21:30 はじめて POWER YOGA 【福成康洋】				21:30-22:30 キックボクシング 【田村 悠】	
23:00		21:30-22:30 キックボクシング 【田村 悠】					
	24:00CLOSE	24:00CLOSE	24:00CLOSE	24:00CLOSE	24:00CLOSE	24:00CLOSE	24:00CLOSE

\*スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。\*祝日の日のスケジュールは、館内告知・web情報をご覧ください。

営業時間のお知らせ  
 【月～土曜日】  
 9:00～24:00  
 【日曜日・祝日】  
 9:00～20:00  
 休館日  
 第2木曜日