

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	マントスタジオ	スタジオ	マントスタジオ	スタジオ	スタジオ	マントスタジオ
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00
8:00	代行情報	スタジオ自営に、たった自分のアイトレーニング 後者の引合前にも効果あり! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スリムシェイプ効果は、ただのストレッチとは全然違う。全身の筋肉を同時に動かすことで、代謝が上がり、脂肪が燃焼される。その結果、体脂肪率が減り、引き締まった体になる。また、血行が促進され、冷え性や肩こり、腰痛などの改善にも効果的。是非一度体験してみてください。 【スタジオ整理券予約について】 ◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名 ◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名						初級者向け クラス 58歳以上の方専用 クラス 有料 クラス	7:00	
9:00	イースト東京店 Instagram							OPEN	9:00	
10:00			10:20-11:20 1-3週目 ZUMBA® 9/1-15 YONECO	バレエ(入門) 10:00-11:00 瀬沼	どなたでも ご参加いただけます◎				10:00	
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 遠藤 富美子	2-4週目 9/9-23 初中級エアロ 江田 真代		ストレッチ& コンディショニング 10:20-11:20 小山内 映子	オリジナルステップ 初中級 10:40-11:20 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美		11:00	
12:00	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	11:30-12:00 ヨガストレッチ 大森 恵美子 12:05-12:35 ボディメイク 大森恵美子	初中級エアロ 11:15-12:15 小松田 美穂	ビート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中級 11:30-12:20 新井 香織	週替わり① 11:45~12:30 1週目 初中級ステップ 9/6 渡邊 陸美 3週目 初級エアロ+ 9/20 遠藤 富美子		12:00	
13:00	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク (コア) 13:00-13:45 瀧美 直也	有料 ¥550 12:40-13:10 大森 恵美子 毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 をお願いします。	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	5-ONE-ALL ステップ1.5 12:30-13:20 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	週替わり② 12:50~13:50 1週目 中級ステップ 9/6 渡邊 陸美 2週目 中級エアロ 9/20 遠藤 富美子 WEB19名 店頭9名	日曜週替わりに 関しましては 詳細別紙ご確認 お願いします	13:00	
14:00	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB17名 店頭7名	HIP HOP 14:00-15:00 RYO	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博	オリジナルエアロ 13:30-14:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:35-14:25 今村 彩子	2週目 クラシックバレエ入門 13:30-14:30 9/13 小山田 浩子 4週目 初中級ステップ 13:30-14:30 9/27 里見 成 WEB17名 店頭7名		14:00	
15:00	5-ONE-ALL	スペシャルレッスン 15:15-16:15 9/8 初中級ステップ 江田 真代			オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	5-ONE-ALL	バレエのためのエクササイズ 15:15-16:45 Chi-tan.		15:00	
16:00	スペシャルレッスン 15:30-16:30 9/14 HULA 山山 千穂 毎月第2月曜				5-ONE-ALL		5-ONE-ALL		16:00	
17:00	毎週月曜日 ■第1-5行後 16:10~17:10 ■第2-10行前 15:30~16:30 ■第4東陽町 15:30~16:30		有料スクール avex ダンススター & バンケット 17:10-18:10 RISA		有料スクール バレエスクール 初級クラス 17:00-18:00	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子	バレエ75 16:00-17:15 Chi-tan.		17:00	
18:00						レギュラーステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	5-ONE-ALL		18:00	
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19:00-20:00 加地 史佳	初中級ステップ 18:45-19:45 中川 正博 WEB17名 店頭7名		オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	バレエスクール 中級クラス 18:00-20:00	avex ダンススター & バンケット 18:30-19:30 MITSUSHI	ジャズダンス 17:30-18:30 Mayu		19:00	
20:00	初中級ステップ 20:10-20:40 中村 優子	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルステップ (中級) 20:15-21:15 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	☆2階☆ G30ガ 19:40-20:40 内山 百合香	☆2階☆ Gピラティス 19:15-20:15 鈴木 優子	CLOSE		20:00	
21:00	オリジナルエアロ 20:50-21:50 中村 優子	有料 ¥1100 ボーリングアカデミー 21:00-21:40 矢野 かずみ ★日程★ 9/8-22	癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織	林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー	スペシャルレッスン 9/11 初中級ステップ 20:20-21:20 MASARU WEB17名 店頭7名	☆2階☆ リラックスヨガ 20:30-21:30 石田 雅美	イースト東京店 03-3645-9434 ☆月曜~土曜☆ 7:00~23:00 ☆日曜☆ 9:00~20:00 ☆祝日☆ 7:00~22:30 ※日曜日が祝日の場合は別途あり		21:00	
22:00						本気で鍛えている ビルダーさんにも オススメ!			22:00	
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:00	
	アクティブ系	コンディショニング系	リラックス系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。					
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様へ安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎたのをご参加はご遠慮くださいませ。								

