



## 十三大阪

2026年10月

|             | 月曜日-Monday-                                                                                                                     |                                                                                                                   | 火曜日-Tuesday-                                                                                                                    |                                                                                                                            | 水曜日-Wednesday-                                                                                                                            |                                                                                                                                    | 木曜日                                                                                                                             | 金曜日-Friday-                                                                                                                  |                                                                                                                                  | 土曜日-Saturday-                                                                                                                      |                                                                                                                        | 日曜日-Sunday-                                                                                                                       |                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | スタジオA                                                                                                                           | スタジオB                                                                                                             | スタジオA                                                                                                                           | スタジオB                                                                                                                      | スタジオA                                                                                                                                     | スタジオB                                                                                                                              | スタジオA                                                                                                                           | スタジオA                                                                                                                        | スタジオB                                                                                                                            | スタジオA                                                                                                                              | スタジオB                                                                                                                  | スタジオA                                                                                                                             | スタジオB                                                                                                                   |
| 9:00        |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 10:00       |  ピラティス<br>10:00-11:00<br>【MARIKO】              | <div>※時間変更いたしました。</div>                                                                                           |  オリジナル<br>ストレッチ<br>10:00-11:00<br>【亀山久仁美】      |                                                                                                                            |  マットサイエンス<br>10:00-11:00<br>【西田香】                       | <div>有料レッスン<br/>HULA DANCE<br/>10:15-11:00<br/>(第2、4週目開講)<br/>【千田知子】</div>                                                         |  調整体操<br>姿勢美人<br>10:00-11:15<br>【米倉久史】       |  ビギナーウォーク<br>10:00-10:30<br>【KOKEN】       |                                                                                                                                  |  フラダンス<br>9:45-10:30<br>【MARIKO】                |                                                                                                                        |  YOGA<br>10:00-11:00<br>【AYA】                  |                                                                                                                         |
| 11:00       |  YOGA<br>11:15-12:15<br>【岸根美加】                 |                                                                                                                   |  ストレッチバレエ<br>11:30-12:15<br>【川東まりこ】            |  オリジナルエアロ<br>(初級)<br>11:10-12:10<br>【仙賀薫】 |  健美操<br>11:15-12:15<br>【川内真由美】                           |  フラダンス<br>11:15-12:15<br>【千田知子】                 |  ファイティングマーシャル<br>11:15-12:15<br>【濱田大輔】       |  K-POP<br>11:30-12:15<br>【AYANO】          |  はじめて<br>POWER YOGA<br>10:45-11:45<br>【KOKEN】 |                                                                                                                                    |  ZUMBA<br>10:45-11:30<br>【MARIKO】   | <div>有料レッスン<br/>HULA DANCE<br/>11:45-12:45<br/>(第2・第4開講)<br/>【MARIKO】</div>                                                       |  LEAP FIGHT<br>11:10-12:00<br>【YUMI】 |
| 12:00       |                                                                                                                                 | <div>WEB予約対象<br/>バレエ<br/>12:30-13:30<br/>【川東まりこ】</div>                                                            |  LEAP BODY<br>12:20-13:20<br>【YUMI】            |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |  ファンクショナルエアロ(初級)<br>12:00-12:45<br>【米倉久史】 |                                                                                                                                  |  マーシャルソフト<br>12:00-12:45<br>【濱田大輔】              |                                                                                                                        |  LEAP<br>CONDITIONING<br>12:15-13:15<br>【RENA】 |                                                                                                                         |
| 13:00       |  YOGA<br>13:00-14:00<br>【Natsuko】              |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |  バレエ<br>12:30-13:45<br>【植山学】              |  ZUMBA<br>12:30-13:15<br>【福嶋梨沙】                         |  楽動リセット<br>操体法<br>12:30-13:30<br>【棒田寿代】         |                                                                                                                                 |  調整45<br>13:00-13:45<br>【米倉久史】            |                                                                                                                                  |  幹コンディショニング<br>13:00-13:45<br>【濱田大輔】            |                                                                                                                        |  LEAP BODY<br>13:25-14:25<br>【RENA】            |  LATIN<br>13:00-14:00<br>【ウィルソン】     |
| 14:00       |  オリジナルエアロ<br>(初・中級)<br>14:20-15:20<br>【芦高】     | <div>9名までWEB予約です。<br/>店頭予約台帳<br/>(10 : 30~)<br/>の記入は整列順です。</div>                                                  |  LEAP FIGHT<br>13:30-14:15<br>【YUMI】           |                                                                                                                            |  セルフケア<br>&<br>歩き方<br>13:45-14:45<br>【内麻紀子】             |                                                                                                                                    |  はじめて<br>POWER YOGA<br>13:30-14:30<br>【岸根美加】 |  SALSATION®<br>14:00-15:00<br>【IZUMIN】    |  かんたんサーキット<br>14:00-14:30<br>【STAFF】          |  ARATEエクササイズ<br>(キック)<br>14:00-14:45<br>【STAFF】 |  キックボクシング<br>14:00-15:00<br>【濱田大輔】  |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 15:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |  YOGA<br>14:30-15:30<br>【屋良朝樹】            |                                                                                                                                           |  心と身体が整うヨガ<br>15:00-16:00<br>【増谷加代子】            |  GGX筋コン<br>15:00-15:30<br>【STAFF】           |  エアロ中級<br>15:00-15:30<br>【新城めぐみ】         |  YOGA<br>15:15-16:15<br>【福成康洋】               |                                                                                                                                    |  マットサイエンス<br>15:00-16:00<br>【西田香】  |                                                                                                                                   |  GGX<br>15:00-15:20<br>【STAFF】      |
| 16:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |  オリジナルステップ<br>15:45-16:45<br>【新城めぐみ】       |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |  アクティブ                                       |                                                                                                                         |
|             |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |  ダンス                                         |                                                                                                                         |
| 17:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |  コンディショニング・調整                                |                                                                                                                         |
| 18:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |  ヨガ                                          |                                                                                                                         |
|             |  オリジナルエアロ<br>(初・中級)<br>18:30-19:15<br>【福成康洋】 |                                                                                                                   |  YOGA<br>18:15-19:15<br>【MIYU】               |  調整コンディショニング<br>18:45-19:15<br>【米倉久史】   |                                                                                                                                           |  ファンクショナル<br>トレーニング<br>18:30-19:30<br>【KOKEN】 |  マットサイエンス<br>18:15-19:15<br>【東園昭子】         |  POWER YOGA<br>18:15-19:15<br>【屋良朝樹】    |  バレエ<br>18:10-18:55<br>【岸本恭平】               |                                                                                                                                    |  バレエ<br>18:00-18 : 45<br>【片桐諒子】   | <div>有料スクール・レッスン</div>                                                                                                            |                                                                                                                         |
| 19:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|             |  YOGA<br>19:30-20:30<br>【福成康洋】               |  太極拳<br>19:15-20:15<br>【岸 多賀代】 |  調整ストレッチ<br>19:30-20:15<br>【米倉久史】            |  バレエ<br>19:30-20:30<br>【植山学】            |  オリジナルエアロ<br>(中級)<br>19:15-20:15<br>【松本晃】             |  YOGA<br>19:45-20:45<br>【AYA】                 |  ZUMBA<br>19:30-20:20<br>【梶原幸子】            |  やさしいベリーダンス<br>19:30-20:30<br>【AKIKO】   |  バレエ中級<br>19 : 05-20 : 05<br>【岸本恭平】         |                                                                                                                                    |  バレエ中級<br>19:00-20 : 00<br>【片桐諒子】 |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 20:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |  はじめて<br>POWER YOGA<br>20:30-21:30<br>【福成康洋】 |  ストリートダンス<br>20:45-21:45<br>【Maa】       | <div>WEB予約対象</div>  オリジナルステップ<br>20:30-21:30<br>【松本晃】 |  キックボクシング<br>21:00-22:00<br>【濱田大輔】            |  YOGA<br>20:30-21:30<br>【東園昭子】             |                                                                                                                              |  キックボクシング<br>20:45-21:45<br>【濱田大輔】          |                                               |                                                                                                                        | <div>営業時間のご案内<br/>【月～土曜日】9:00～23:30<br/>【日曜】9:00～20:00<br/>【祝日】9:00～22:30<br/>【休館日】第2月曜日</div>                                    |                                                                                                                         |
| 21:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 22:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 23:00       |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
| 23:30 CLOSE |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                         |