



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

神戸元町

2026年 10月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
7:00								7:00
7:30			有料スクール					7:30
8:00	朝YOGA 8:00-8:45 木下ひとみ		アシュタンガヨガ 7:30-9:00 武井 典子	朝YOGA 8:00-8:45 木下ひとみ				8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	アンチエイジング気功 10:00-11:00 キング育子	初級ステップ&筋コン 10:00-10:45 和津	身体ほぐれる機能改善 リズムヨガピラティス 10:00-11:00 雄谷 昌子	やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	コンディショニング for ビューティフルウォーキング 10:30-11:15 内海 智葉	有料スクール	アシュタンガヨガ 10:00-11:30 武井 典子	10:00
10:30								10:30
11:00						バレエ ～STUDIO テレプシコーラ F.W～ 10:30-12:30 AYUMI		11:00
11:30	Anatomy Yoga 11:15-12:15 福成 康洋	機能改善 11:00-12:00 KOKEN	はじめてのハワイアンフラ 11:15-12:00 湯浅 まゆみ	STREET DANCE 11:15-12:15 福留 篤広	アロマ気功 11:30-12:30 キング育子			11:30
12:00							YOGA 11:45-12:45 武井 典子	12:00
12:30	SALSATION® 12:30-13:30 NORI	ラテン 12:15-13:15 WILSON	ZUMBA 12:15-13:15 勝連 智美	サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子	ラティネーション 12:45-13:45 ANA	体スッキリほぐれる リズムヨガピラティス 12:45-13:45 雄谷昌子		12:30
13:00							リズムマスター 12:55-13:55 Que	13:00
13:30								13:30
14:00	GGX 筋コンディショニング 13:45-14:30 スタッフ	姿勢美人 13:30-14:30 米倉 久史	YOGA ～Bodyムーブメント～ 13:30-14:30 MAYA	ベリームーブメント 13:45-14:45 朱里	メリディアンヨガ～経絡ヨガ～ 14:00-15:00 Mina	GGX 筋コンディショニング 14:00-14:30 スタッフ		14:00
14:30							ストリートダンス 14:05-15:05 U-suke	14:30
15:00	HOUSE BASIC 14:45-15:45 こうしゅう	バレエ基礎 14:45-15:45 沙愛	Vogue 14:45-15:45 ShowTA			STREET DANCE 14:45-15:45 福留 篤広		15:00
15:30				SOUL GROOVE BASIC 15:00-16:00 ayaka	SOUL&LOCK 15:15-16:15 ETSUKO		バレエ基礎 15:15-16:15 1～2週目 佐田 萌子 3～5週目 吉岡 祐弥	15:30
16:00								16:00
16:30	HOUSE VARIATION 16:00-17:00 こうしゅう	Jazz Dance 16:00-17:00 秋長 知美	K-POP 16:00-17:00 Lye	SOUL GROOVE&STEP 16:15-17:15 ayaka		骨盤整体ヨガ 16:00-17:00 KYOKO HCJ	有料レッスン	16:30
17:00							バレエ 16:30-18:00 1～2週目 佐田 萌子 3～5週目 吉岡 祐弥	17:00
17:30								17:30
18:00						イベントタイム 17:15-19:00 ※掲示板をご覧ください。		18:00
18:30	バレエ基礎 18:00-19:00 吉岡 祐弥	コンディショニングYOGA 18:00-18:45 武井 典子	ビギナーズストレッチ 18:00-18:30 棚田 徹	バレエ 17:45-18:45 佐田 萌子	ZUMBA 18:00-19:00 勝連 智美			18:30
19:00								19:00
19:30	ピラティス 19:15-20:00 西田 香	アシュタンガYOGA 19:00-20:15 武井 典子	バレエ基礎 18:45-19:45 棚田 徹	Anatomy Yoga 19:00-20:00 福成 康洋	ピラティス 19:15-20:15 Yuka			19:30
20:00								20:00
20:30	ポーズングアカデミー 20:30-21:30 岩尾 佳毅		SALSATION® 20:00-21:00 YOKO					20:30
21:00							21:00 CLOSE	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30	23 : 00 CLOSE							23:30
0:00								0:00

アクティブ系	ダンス系	コンディショニング系	ヨガ	有料スクール
--------	------	------------	----	--------



スタジオ情報QRコード