

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	スタジオ OPEN	マントスタジオ OPEN	スタジオ OPEN	マントスタジオ OPEN
8:00	代行情報 QRコード	スタジオ直営に、たった自分のフットトレニング 後者の引き出し効果あり! 5-ONE-ALL ファイブワンオール スタジオ直営に、たった自分のフットトレニング 後者の引き出し効果あり!					
9:00	イースト東京店 Instagram QRコード	【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					
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	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 初級 10:40-11:20 新井 香織	ハタヨガ 10:30-11:30 石田 雅美
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	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 睦美 3週目 初級エアロ+ 9/20 遠藤 富美子
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	ボディメイク 12:30-13:30 YU-KA	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	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
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 お願いします。	オリジナルダンス 14:15-15:15 中川 正博	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
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	オリジナルステップ (中級) 14:35-15:35 今村 彩子 WEB17名 店頭7名	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
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	オリジナルエアロ 14:00-15:00 宮沢 美登里	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
16:00	毎週月曜日 ■第1-5行後 16:10-17:10 ■第2-4行前 15:30-16:30 ■第4-6行前 15:30-16:30	毎週月曜日 ■第1-5行後 16:10-17:10 ■第2-4行前 15:30-16:30 ■第4-6行前 15:30-16:30	avex ダンス・スター・&・パ・ラッパ 17:10-18:10 RISA	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
17:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
18:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
20:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
21:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
22:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子
23:00	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	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 瀧美 直也	オリジナルエアロ 19:10-20:00 今村 彩子	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	オリジナルエアロ 17:10-18:10 遠藤 靖雄	やさしいJAZZダンス 16:05-16:55 小山田 浩子

