

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
7:00	【GG心斎橋大阪店スタジオ定員枠】 ◆上限34名 ※レッスン内容により異なります			9:00 OPEN	7:30-8:15 朝ヨガ YUKO	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		7:30-8:45 朝SWIM (有料)	9:00 OPEN		9:00 OPEN	7:00	
8:00																8:00	
9:00	9:00-9:45 朝ヨガ 石井直子	P O O L メン テ ナ ン ス 日	10:00-10:45 YOGA 星良輔樹	11:00-11:30 アクアダンス 戸高	10:00-11:00 フラダンス Mariko	9:30-10:00 アクアピクス 戸高	10:15-11:15 SALSATION● Chuchan	9:45-10:15 アクアピクス YUKA	10:00-11:00 ピラティス HIROMI	10:00-10:45 LEAP FIGHT AQUA YUMI	9:30-10:15 ZUMBA YOSHIKO 第1.3週実施		9:30-10:30 ヨガ&ピラティス ミーナ			9:00	
10:00	10:00-10:45 バーダンス HIROCO																10:00
11:00	11:00-12:00 バレエ基礎 沙愛		11:00-12:00 ピラティス 川田 裕美		11:15-12:00 オリジナルSTEP(初中級) 松本 莉奈		11:30-12:15 姿勢改善 KOKEN			11:15-12:15 YOGA Miyu		10:30-11:30 ボーリング練習会 仲本加恵	10:45-11:15 週替わりアクア	10:45-11:30 初級エアロ 戸高			11:00
12:00	12:15-12:45 GGX		12:15-12:45 腸コンディショニング 西田 香		12:15-13:00 オリジナルエアロ 松本 莉奈		12:30-13:30 ZUMBA ミーナ			12:30-13:15 GGX SHAPE	12:00-13:00 LATIN WILSON		奇数週 アクアスンバ YOSHIKO 偶数週 アクアピクス Kaori	12:00-13:00 新曜真会 夜手スクール (有料)			12:00
13:00	13:00-14:00 LEAP CONDITIONING YUMI		13:00-13:45 オリジナルエアロ (初中級) 西田香		13:15-14:15 バレエ基礎 川東 偶数週実施				13:45-14:15 アクアダンス 戸高	13:30-14:30 STREET DANCE はるお	13:15-14:15 ピラティス 山本 拓矢			13:15-14:15 YOGA 上田茂光			13:00
14:00	14:15-15:15 LEAP FIGHT YUMI		14:00-15:00 ZUMBA 城来美		14:30-15:30 バレエ中上級 細川 友里	14:30-15:00 アクアピクス 川端	14:00-15:00 流りストレッチ&YOGA 内藤紀子			14:45-15:45 ZUMBA YUI	14:45-15:45 K-POP AYANO		14:30-15:00 アクアピクス 清嶋香織	14:45-15:30 ベシックスステップ 小林基			14:00
15:00			15:15-16:15 HIP-HOP[有料] EMA	15:15-15:45 アクアピクス 西田香			15:15-16:15 奇数週 エアロサーキット YUKA 偶数週 HOUSE 渡部達也				16:00-16:30 水中ウォーク YUKA	16:00-17:00 YOGA HIROMI					15:00
16:00							16:15-16:45 アクアピクス YUKA										16:00
17:00																	17:00
18:00	18:25-19:10 IB YOGA ~Anatomy yoga~					18:30-19:30 ZUMBA 勝達 智美		18:30-19:30 YOGA 岸根美加		18:30-19:15 YOGA MASAYO				18:00-19:00 ボーリングアカデミー 井上浩			18:00
19:00	19:30-20:15 姿勢改善ストレッチ 棚田徹		19:00-20:00 ZUMBA 西本Mayo			19:45-20:45 SALSATION● KIRIKO		19:45-20:30 LATINATION ANA	19:30-20:15 アクアスンバ YOSHIKO	20:00-21:00 K-POP Mackey	19:30-20:00 アクアピクス Kaori						19:00
20:00			20:15-21:00 LOCK VORI			21:00-21:45 YOGA 東澤裕行		21:00-22:00 VOGUE ShowTA									20:00
21:00	20:45-21:30 CLUBJAZZ 伊藤卓豪		21:15-22:15 HIPHOP VORI							21:15-22:15 ZUMBA 柴田竜一			20:30 CLOSED	代行情報は こちら 	19:30 CLOSED		21:00
22:00					22:00 CLOSED		22:00 CLOSED		22:00 CLOSED		22:00 CLOSED						22:00
23:00																	23:00
・初習者マークがあるレッスンは初習者の方でも安心してご参加できます ・レッスン開始から10分を過ぎたの途中参加はご遠慮ください ・代行情報は館内掲示・Webからご確認ください ・スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。																	

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール