



十三大阪

2026年9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 10:00-11:00 【MARIKO】	※時間変更いたしました。	 オリジナル ストレッチ 10:00-11:00 【亀山久仁美】		 マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】	有料レッスン HULA DANCE 10:15-11:00 (第2、4週目開講) 【千田知子】	 調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】	 ビギナーワーク 10:00-10:30 【KOKEN】		 フラダンス 9:45-10:30 【MARIKO】		 YOGA 10:00-11:00 【AYA】	
11:00									 はじめて POWER YOGA 10:45-11:45 【KOKEN】		 ZUMBA 10:45-11:30 【MARIKO】	有料レッスン HULA DANCE 11:45-12:45 (第2・第4開講) 【MARIKO】	 LEAP FIGHT 11:10-12:00 【YUMI】
12:00	 YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】	 ストレッチバレエ 11:30-12:15 【川東まりこ】	 オリジナルエアロ (初級) 11:10-12:10 【仙賀薫】	 健美操 11:15-12:15 【川内真由美】	 フラダンス 11:15-12:15 【千田知子】	 ファイティングマーシャル 11:15-12:15 【濱田大輔】	 K-POP 11:30-12:15 【AYANO】	 ファンクショナルエアロ(初級) 12:00-12:45 【米倉久史】		 マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】			 LEAP CONDITIONING 12:15-13:15 【RENA】
13:00	 YOGA 13:00-14:00 【Natsuko】	WEB予約対象 バレエ 12:30-13:30 【川東まりこ】	 LEAP BODY 12:20-13:20 【YUMI】	 バレエ 12:30-13:45 【植山学】	 ZUMBA 12:30-13:15 【福岡梨沙】	 楽動リセット 操体法 12:30-13:30 【棒田寿代】		 調整45 13:00-13:45 【米倉久史】		 幹コンディショニング 13:00-13:45 【濱田大輔】		 LEAP BODY 13:25-14:25 【RENA】	 LATIN 13:00-14:00 【ウィルソン】
14:00	 オリジナルエアロ (初・中級) 14:20-15:20 【芦高】	9名までWEB予約です。 店頭予約台帳 (10:30~) の記入は整列順です。	 LEAP FIGHT 13:30-14:15 【YUMI】		 セルフケア & 歩き方 13:45-14:45 【内麻紀子】		 はじめて POWER YOGA 13:30-14:30 【岸根美加】	 SALSATION® 14:00-15:00 【IZUMIN】	 かんたんサーキット 14:00-14:30 【STAFF】	 ARATEエクササイズ (キック) 14:00-14:45 【STAFF】	 キックボクシング 14:00-15:00 【濱田大輔】		
15:00			 YOGA 14:30-15:30 【屋良朝樹】			 心と身体が整うヨガ 15:00-16:00 【増谷加代子】	 GGX筋コン 15:00-15:30 【STAFF】	 エアロ中級 15:00-15:30 【新城めぐみ】	 YOGA 15:15-16:15 【福成康洋】		 マットサイエンス 15:00-16:00 【西田香】		 GGX 15:00-15:20 【STAFF】
16:00							 オリジナルステップ 15:45-16:45 【新城めぐみ】					 アクティブ	
17:00													 ダンス
18:00													 コンディショニング・調整
19:00	 オリジナルエアロ (初・中級) 18:30-19:15 【福成康洋】		 YOGA 18:15-19:15 【MIYU】	 調整コンディショニング 18:45-19:15 【米倉久史】		 ファンクショナル トレーニング 18:30-19:30 【KOKEN】	 マットサイエンス 18:15-19:15 【東園昭子】	 POWER YOGA 18:15-19:15 【屋良朝樹】	 バレエ 18:10-18:55 【岸本恭平】		 バレエ 18:00-18:45 【片桐諒子】	有料スクール・レッスン	
20:00	 YOGA 19:30-20:30 【福成康洋】	 太極拳 19:15-20:15 【渡辺千明】	 調整ストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】	 バレエ 19:30-20:30 【植山学】	 オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:15 【松本晃】	 YOGA 19:45-20:45 【AYA】	 ZUMBA 19:30-20:20 【梶原幸子】	 やさしいベリーダンス 19:30-20:30 【AKIKO】	 バレエ中級 19:05-20:05 【岸本恭平】		 バレエ中級 19:00-20:00 【片桐諒子】		
21:00			 はじめて POWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】	 ストリートダンス 20:45-21:45 【Maa】	WEB予約対象  オリジナルステップ 20:30-21:30 【松本晃】	 YOGA 19:45-20:45 【AYA】	 YOGA 20:30-21:30 【東園昭子】		 キックボクシング 20:45-21:45 【濱田大輔】			営業時間のご案内 【月～土曜日】9:00～23:30 【日曜】9:00～20:00 【祝日】9:00～22:30 【休館日】第2月曜日	
22:00						 キックボクシング 21:00-22:00 【濱田大輔】							
23:00													
23:30 CLOSE													