



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

大阪中之島2026年11月～

|       | 月 (MON)                                                 | 火 (TUE)                                                    | 水 (WED)                              |                             | 木 (THU)                                                       | 金 (FRI)                                                | 土 (SAT)                                             | 日 (SUN)                                                 |       |
|-------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|
|       |                                                         |                                                            | スタジオ                                 | 格闘スタジオ                      |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         |       |
|       | 7:00 OPEN<br>(第3月曜日は休館日)                                | 7:00 OPEN                                                  | 7:00 OPEN                            |                             | 7:00 OPEN                                                     | 7:00 OPEN                                              | 7:00 OPEN                                           |                                                         |       |
| 7:00  |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     | 9:00 OPEN                                               | 7:00  |
| 7:30  |                                                         |                                                            | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>上田 茂光            |                             |                                                               | 朝ヨガ<br>7:15-8:00<br>屋良 朝樹                              |                                                     |                                                         | 7:30  |
| 8:00  |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 8:00  |
| 8:30  |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 8:30  |
| 9:00  |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 9:00  |
| 9:30  |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 9:30  |
| 10:00 | YOGA<br>9:45-10:45<br>屋良 朝樹                             | やさしいYOGA<br>9:30-10:45<br>Natsuko                          | バレエピナー<br>10:00-11:00<br>荒木 舞        |                             | バランス調整・ヨガ<br>10:00-11:00<br>鈴木 佑平                             | 朝の巡りストレッチ＆ヨガ<br>～やさしく身体を目覚めさせる～<br>9:45-11:00<br>内 麻紀子 | YOGA<br>9:30-10:45<br>山本 哲矢                         | 朝の巡りストレッチ＆ヨガ<br>～やさしく身体を目覚めさせる～<br>10:00-11:15<br>内 麻紀子 | 10:00 |
| 10:30 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 10:30 |
| 11:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             | 8時15分より<br>受付台帳記入開始                                           | 8時10分より<br>受付台帳記入開始                                    |                                                     |                                                         | 11:00 |
| 11:30 | バレエ入門・基礎<br>11:00-12:00<br>吉岡 祐弥                        | バレエ基礎<br>11:00-12:00<br>吉岡 祐弥                              | STREET DANCE<br>11:15-12:15<br>宮森 亮輔 | ピラティス<br>11:15-12:15<br>Lye | W・S・T・E・P<br>11:15-12:15<br>木下 智樹<br>※定員 18名                  | オリジナルステップ(初・中級)<br>11:10-12:10<br>松本 晃<br>※定員 25名      | LATIN<br>11:00-11:45<br>Natsuko                     |                                                         | 11:30 |
| 12:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 12:00 |
| 12:30 | 体幹・美尻エクササイズ<br>12:15-13:15<br>Miyu                      | IB-FUNCTIONAL<br>(機能改善トレーニング)<br>12:15-13:15<br>山上 雅子IBA.E | K-POP<br>12:25-13:25<br>Lye          |                             | やさしいベリーダンス<br>12:25-13:25<br>HIMIKA                           | YOGA<br>12:25-13:25<br>松本 晃                            | ビギナーズステップ60<br>12:00-13:00<br>伊藤 千賀                 | ファイティングマーシャル<br>11:30-12:30<br>鎌田 記代美                   | 12:30 |
| 13:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     | UK JAZZ DANCE<br>12:45-13:45<br>PERI                    | 13:00 |
| 13:30 | 11時30分より<br>受付台帳記入開始                                    |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 13:30 |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:30-14:30<br>柴田 竜一<br>※定員 30名                | ビギナーズステップ45<br>13:30-14:15<br>伊藤 千賀                        | 体幹コンディショニング<br>13:35-14:35<br>満田 大輔  |                             | KICK OUT<br>13:35-14:35<br>kaorin                             | エアロピクス<br>13:35-14:20<br>KOKEN                         | IB-YOGA<br>(美ボディメイクヨガ)<br>13:25-14:10<br>山上 雅子IBA.E |                                                         | 14:00 |
| 14:30 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        | I B-CURE+<br>(資格修正EX)<br>14:15-15:00<br>山上 雅子IBA.E  |                                                         | 14:30 |
| 15:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 15:00 |
| 15:30 | 朱里ベリームーブメント<br>15:10-16:10<br>朱里                        | 有料スクール                                                     | YOGA<br>14:45-15:45<br>広瀬 友紀         |                             | IB-PREVENTIVE<br>(予防対策コンディショニング)<br>14:45-15:45<br>山上 雅子IBA.E | HIPHOP<br>14:30-15:15<br>VORI                          | バレエ基礎<br>15:15-16:15<br>吉岡 祐弥                       | 美ベリーダンスフィットネス<br>15:15-16:15<br>MARIKO                  | 15:30 |
| 16:00 |                                                         | バレエスクール                                                    | 有料スクール                               |                             | バレエ基礎<br>15:55-16:55<br>吉岡 祐弥                                 | 調整体操姿勢美人<br>15:30-16:45<br>米倉 久史                       | バレエ(有料)<br>16:15-16:45<br>吉岡祐弥                      | YOGA<br>16:30～17:30<br>Chuchan                          | 16:00 |
| 16:30 | エアロピクス<br>16:25～17:10<br>松本 徳宏                          | 1部15:30-16:30<br>(大人の方)                                    | キッズバレエスクール                           |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 16:30 |
| 17:00 |                                                         | 2部16:30-17:45<br>(6才～)                                     | 1部16:00-17:00<br>(K2～)               |                             | 有料スクール                                                        | 有料スクール                                                 | ダンスコンディショニング<br>17:00-17:30<br>伊藤 卓家                |                                                         | 17:00 |
| 17:30 |                                                         |                                                            | 2部17:30-18:15<br>(K1～)               |                             | キッズバレエスクール<br>17:15-18:15<br>(K1～)                            |                                                        |                                                     |                                                         | 17:30 |
| 18:00 | YOGA<br>17:30-18:15<br>Natsuko                          | ZUMBA<br>18:00-18:45<br>勝連 智美                              |                                      |                             |                                                               | 16時45分より<br>受付台帳記入開始                                   | CLUB JAZZ<br>17:45～18:45<br>伊藤 卓家                   |                                                         | 18:00 |
| 18:30 | オリジナルステップ(初級)<br>18:30-19:10<br>松本 徳宏                   |                                                            | やさしいベリーダンス<br>18:30-19:30<br>AKANE   |                             | I B-YOGA<br>(Anatomy Yoga)<br>18:40-19:30<br>山上 雅子IBA.E       | オリジナルステップ(中級)<br>18:45-19:45<br>松本 晃<br>※定員 25名        | YOGA<br>19:00-19:45<br>屋良 朝樹                        |                                                         | 18:30 |
| 19:00 |                                                         | SALSATION®(初級)<br>19:00-20:00<br>IZUMIN                    |                                      |                             | I B-FUNCTIONAL<br>(機能改善トレーニング)<br>19:35-20:35<br>山上 雅子IBA.E   | 夜の巡りストレッチ＆ヨガ<br>～眠れる身体作り～<br>20:00-21:00<br>内 麻紀子      |                                                     |                                                         | 19:00 |
| 19:30 | オリジナルステップ(初・中級)<br>19:15-20:00<br>松本 徳宏                 |                                                            | YOGA<br>19:45-21:00<br>Natsuko       |                             | オリジナルエアロ(初級)<br>20:45-21:45<br>大塚 茂之                          |                                                        |                                                     |                                                         | 19:30 |
| 20:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 20:00 |
| 20:30 | I B-YOGA<br>(Anatomy Yoga)<br>20:15-21:15<br>山上 雅子IBA.E | 楽筋操<br>20:15-21:15<br>IZUMIN                               |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 20:30 |
| 21:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 21:00 |
| 21:30 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 21:30 |
| 22:00 | ファイティングマーシャル<br>withカボエイラ<br>21:30-22:30<br>満田 大輔       | GGX<br>21:30-22:00<br>STAF                                 | KICK OUT<br>21:20-22:20<br>夢乃        |                             | ファイティングマーシャル<br>withカボエイラ<br>22:00-22:45<br>満田 大輔             |                                                        |                                                     | 22:00 CLOSE<br><br>初心者でも安心して<br>ご参加頂けます。                | 22:00 |
| 22:30 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 22:30 |
| 23:00 |                                                         |                                                            |                                      |                             |                                                               |                                                        |                                                     |                                                         | 23:00 |
|       | 23:30 CLOSE                                             | 23:30 CLOSE                                                | 23:30 CLOSE                          |                             | 23:30 CLOSE                                                   | 23:30 CLOSE                                            | 23:30 CLOSE                                         |                                                         |       |

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、予めご了承下さい。

|       |     |              |    |        |
|-------|-----|--------------|----|--------|
| 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 |
|-------|-----|--------------|----|--------|