

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN
7:00	代行情報 QRコード						初級者向け クラス	7:00
8:00	浦安千葉店 Instagram QRコード				スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブワンオール			8:00
9:00								9:00
10:00						ヨガ 9:10-10:10 Asha	OPEN	10:00
11:00	ミッド&ローインバクト 10:30-11:15 松田 有希子	ラーニングステップ 10:30-11:30 渡辺 陸美	シアターJAZZ 10:00-11:00 瀬沼 真幸	ヨガストレッチ 10:30-11:15 YU-KA	↓時間変更	ZUMBA® 10:20-11:05 大浦 透	ハタヨガ 9:30-10:30 森 由希子	11:00
12:00	レギュラーステップ 11:30-12:30 松田 有希子 WEB予約	コンディショニング& 筋膜リリース 11:45-12:30 渡辺 陸美	5-ONE-ALL 11:15-12:00 TSUKASA	5-ONE-ALL 11:25-12:10 中野 智恵	★6階★ ビート&キックス サンドバッグ 11:00-11:45 湯浅 まゆ	バレエ 11:15-12:15 Chi-tan.	エアロ2 10:40-11:25 新井 香織	12:00
13:00	5-ONE-ALL 12:45-13:30 ジョセフ帖	5-ONE-ALL	ホテイメイク 12:15-12:45 TSUKASA	エアロ1 11:25-12:10 中野 智恵	5-ONE-ALL	★6階★ メンバー様どなたでも 参加できます。 サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを行う クラス。カッコいいキックが できるようになります!	ステップ2 11:35-12:25 新井 香織 WEB予約	13:00
14:00	すっきり健康ヨガ 13:45-14:45 ジョセフ帖	Gヨガストレッチ 13:00-14:00 歩	ステップ1 ◆2時間前店舗予約 13:15-14:00 里見 一成	ベーシックステップ 12:20-13:05 中野 智恵	ビート&キックス 12:00-13:00 湯浅 まゆ	Gピラティス 12:25-13:10 鈴木 優子	5-ONE-ALL	14:00
15:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	ステップ2 14:15-15:15 里見 一成 WEB予約	エアロコンディショニング 13:20-14:05 佐々木 清子	メンテナンストretch 13:15-14:15 平瀬 明治	ビギナーロー 13:20-14:05 鈴木 優子	ジャズダンス 12:45-13:45 Chi-tan.	15:00
16:00	GGX 15:15-15:45 スタッフ	5-ONE-ALL	キッズスクール	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	HIP HOP 14:15-15:15 森林 なつ美	ナニアロハ 14:00-15:00 emi	16:00
17:00			マリンスダンス アカデミークラス 15:30-16:30	キッズスクール	キッズスクール	リンパフローストレッチ 15:30-16:20 今村 彩子	HIP HOP JAZZ 15:15-16:15 NORIKO	17:00
18:00			マリンスダンス アカデミーミドルクラス 16:40-17:40	ストリートダンス 入門低学年 16:30-17:30	テーマパークダンス① 15:40-16:40	5-ONE-ALL	身体調整エクササイズ 16:30-17:15 金子 すず代	18:00
19:00	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	5-ONE-ALL	マリンスダンス アカデミーシニアクラス 17:50-19:05	ストリートダンス 初級高学年 17:35-18:50	テーマパークダンス② 16:50-18:05	ビギナーウォーク 16:30-17:10 久野 聡郎	ピギナーステップ 17:25-18:05 久野 聡郎	19:00
20:00	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	20:00
21:00	エアロ2.5 20:00-21:00 ゆっきー	バレエ初級 20:25-21:25 Chi-tan.	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	21:00
22:00	リラックスヨガ 21:15-22:15 細田 哲生	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	22:00
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:30
	アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系	スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。			
	有料クラス	変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎまでのご参加はご遠慮くださいませ。						

