



南船橋千葉 2026年 9月

月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-			金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-			日曜日-Sunday-		
1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)	1st	2nd	G HOT (女性限定)
7:00 OPEN																				
※女性専用有料HOPプログラムのご予約は定員13名 WEB 10名、優先・店頭予約 3名です。 券売機にてチケット(200円)をご購入の上フロントにて受付をし、レッスン開始10分前にスタジオ前にお集まりください。 HOPプログラムではレッスン開始後の入室はご遠慮いただいておりますので予めご了承ください。						※WEBオンライン予約 WEB整理券 【1スタジオ・2スタジオ】 受付はレッスン開始24時間前～2時間前まで 内容別定員設定 整理券クラスは開始2時間前からフロントにてお渡し致します。 台帳のサインを必ず行い、整理券をお持ちください。 ※店頭予約 開始2時間前よりフロントにて受付です。						レッスン開始2時間前からフロントにて整理券を配布します。 お1人様1レッスンのみ(該当クラス参加後に取得可能となります) ※同時に複数枚所持する行為は禁止とさせていただきます。 レッスン開始10分前に番号順にお入りいただけます。 ※定員 1st 42名 2nd 20名						9:00 OPEN		
エプロ45 10:30～11:15 栗山 真美			ヨガ 10:30～11:30 田島 史織	朝ヨガ 9:00～10:00 渡部 淳子 WEB整理券 FIGHT DO 10:15～11:00 あき (第1・3・4・5週) 2週目はありません		ビクブルボール			ヨガ 10:00～11:00 Keiko			ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子			ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 10:15～11:15 田島 史織			
RADICAL POWER 11:30～12:15 ALISA			Gデトックスヨガ 12:00～13:00 道中 麻依子	バレエ (初・中級) 11:15～12:15 宮田 愛子				エプロ40 11:15～11:55 進藤 朋子			ヨガ 11:30～12:20 高橋 幸子	WEB整理券		ヨガ 11:45～12:30 MIWA	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 11:15～12:15 KUMI.F				
FIGHT DO 12:30～13:15 ALISA			ヨガ 12:30～13:30 高橋 美果	太極拳 12:30～13:15 高橋 幸子				ヨガ 12:10～13:10 emi			ヨガ 12:30～13:15 北村 あり	WEB整理券		ヨガ 12:30～13:15 hiromi	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 12:45～13:45 石井 恵				
ヨガ 13:30～14:30 山崎 明美			エプロ入門 13:45～14:15 加瀬 望	エプロ入門 13:45～14:15 加瀬 望				ジャズダンス 13:20～14:20 chi-tan.			ヨガ 13:30～14:30 北村 あり	WEB整理券		ヨガ 14:00～15:00 石井 良幸	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 14:15～15:15 EMI				
ビクブルボール			エプロ40 14:30～15:10 加瀬 望	GGX 14:30～15:00 スタッフ				ピラティス 14:30～15:15 AKEMI			太極拳 15:15～16:00 高橋 幸子	WEB整理券		ヨガ 15:15～16:15 chi-tan.	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 15:30～16:10 石井 良幸				
			有料スクール	千歳ジュニア チアリーディング リトル 16:00～16:50 キッズ 17:00～18:00				テマパークダンス 4歳～小1 15:45～16:45 入門：小2～ 16:55～18:10 初級：小4～ 18:15～19:30			ヨガ 19:15～20:20 河波 佐結里	WEB整理券		ヨガ 19:30～20:30 YOSHIKO	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 19:45～20:45 Miho				
FBX 19:15～19:45 高橋 幸子			骨盤ヨガ 19:15～20:15 suiko	国際空手道 三浦道場 アーリークラス 18:30～19:30 レギュラークラス 19:30～20:30 ライトクラス 20:30～21:30				STEP 40 19:15～19:55 中野 智恵			ヨガ 20:10～21:00 中野 智恵	WEB整理券		ヨガ 20:00～20:45 歩	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 21:00～22:00 hide				
カーディオ キックボクシング 20:00～21:00 高橋 幸子			エプロ60 20:10～21:10 平野 慶真	HOUSE (初・中級) 21:25～22:25 AKIRA				ZUMBA 21:15～22:05 亀山ベギー				WEB整理券		ヨガ 19:30～21:00	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 19:45～20:45 Parwanaマミ				
MEGADANZ 21:15～22:00 ASAMI												WEB整理券		ヨガ 21:00～22:00 hide	ヨガのポーズ (立位・座位)や 基本を学べる クラスです。	ヨガ 21:15～22:00 hide				
23:00 CLOSE																				
20:00 CLOSE																				