



STUDIO SCHEDULE

CHECK

明日の健康！未来の元気！
詳しくはこちら



CHANGE YOUR BODY,CHANGE YOUR LIFE.™

南船橋千葉 2026年 8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HOT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。 HOT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願います。						※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) 尚、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		
8:00			朝ヨガ 9:00～10:00 渡部 淳子			ピックルボール														
8:30			WEB整理券																	
9:00			FIGHT DO 10:15～11:00 あき (第1,3,4,5週)	整理券クラス WEB 26名 店頭 14名 2週目はありません		ヨガ 10:00～11:00 Keiko														
9:30																				
10:00																				
10:30	エアロ45 10:30～11:15 栗山 真美		ヨガ 10:30～11:30 田島 史織									ヨガ 10:15～11:15 岩田 安季子								
11:00																				
11:30	RADICAL POWER 11:30～12:15 ALISA																			
12:00																				
12:30	FIGHT DO 12:30～13:15 ALISA																			
13:00																				
13:30	ヨガ 13:30～14:30 山崎 明美																			
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30	ピックルボール																			
16:00	ピックルボール 月 15:00～16:00 水・木・金・土 8:30～9:30																			
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	FBX 19:15～19:45 高橋 幸子																			
19:30																				
20:00	カーディオF キックボクシング 20:00～21:00 高橋 幸子																			
20:30																				
21:00																				
21:30	MEGADANZ 21:15～22:00 ASAMI																			
22:00																				
23:00	23:00 CLOSE																		20:00 CLOSE	