

Studio Program Schedule

大阪 2026 7/1~7/31

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30	【定員30名】	【定員30名】					
9:45			はじめてヨガ EMI 9:15~10:15	やさしいエアロ 田口 9:15~10:00	卓球教室 野末 9:15~10: :5		
10:00	セルフケア 奥村(和) 9:30~10:30	ピラティス 平松 9:30~10:30					
10:15							
10:30							
10:45			かんたんステップ EMI 10:30~11:00	はじめてヨガ 田口 10:15~11:15	脂肪燃烧エアロ 中野 10:30~11:30	ボルドブラ 橋井 10:00~11:00	GROUP-CENTERGY60 HISAKO 10:00~11:00
11:00	らくらくエアロ 奥村(和) 10:45~11:45	SALSATION FUKU 10:45~11:45	CENTERGY GROUP-CENTERGY45 上込 11:15~12:00				
11:15							
11:30							
11:45						からだ整うヨガ 橋井 11:15~12:15	バラエティーレッスン 11:15~12:00
12:00							
12:15	リラックスヨガ 佐久間 12:00~13:00	リズムチェンジエアロ 橋井 12:00~13:00	ステップアップエアロ 中野 12:15~13:15	ZUMBA 小藪 11:30~12:30	SALSATION FUKU 11:45~12:45		バラエティーレッスン 12:15~13:00
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30	リトモス60 MAYUMI 13:15~14:15	バランスヨガ 橋井 13:15~14:15	美腰ヨガ 中野 13:30~14:30	きれいヨガ 小藪 12:45~13:45	【定員30名】 コアコンストレッチ FUKU 13:00~13:45	GROUP-POWER45 大辻◆ 12:30~13:15	GROUP-fight45 西尾◆ 13:15~14:00
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45	リリース&ピラティス MAYUMI 14:30~15:30	HIP HOP 伊藤 14:50~15:50	バレトン MAYUMI 14:45~15:30	【定員30名】 ポールストレッチ スタッフ 14:00~14:45	清身ヨガ 佐久間 14:00~15:00	リトモス60 MAYUMI 13:35~14:35	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15	卓球教室 野末 16:00~17:00		卓球教室 野末 16:00~17:00	フラダンス 市川 15:00~16:00		★空手教室 土屋 16:15~17:15	
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	GROUP-POWER45 坂本◆	GROUP-CENTERGY45 上込	ヨガリラックス 奥村(和)	GROUP-POWER45 大辻◆	★キッズダンス 宮田 16:30~18:35		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	GROUP-fight45 西尾◆	GROUP-POWER60 大辻◆	脂肪燃烧エアロ 奥村(和)	GROUP-fight45 西尾◆	脂肪燃烧エアロ 田村◆		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

7月・8月期間限定

JOYFIT 24

○日曜日バラエティーレッスン○
11:15~12:00 12:15~13:00

7月5日
脂肪燃烧エアロ 田村◆ 筋膜ポールストレッチ 田村◆

7月12日
ZUMBA 小藪 きれいヨガ 小藪

7月19日
筋膜ポールストレッチ 田村◆ 脂肪燃烧エアロ 田村◆

7月26日
リトモス MAYUMI リリース&ピラティス MAYUMI

7月・8月期間限定60分

初心者の方向け
カルチャークラス★
男性スタッフ◆
※一部プログラムを定員制としております。