

G-1レッスンスケジュール

2016年8月～

日		月		火		水		木		金		土	
Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ	Gスタジオ	Iスタジオ
9:30-10:30 ヨガ 五反田あけみ		レッスン1回分 としても受講できる、 お得な1時間半の ロングクラスです		10:00-11:00 ヨガ 五反田あけみ						10:00-11:00 ヨガ 末宗淳子		10:10-10:55 ピラティス入門 Mami・井原・伊藤	
10:40-11:40 エアロビックダンス 五反田あけみ		10:15-11:45 アンチエイジング 末宗淳子	10:30-11:30 ベーシックエアロ 小野徳子	11:10-12:10 エアロビックダンス 五反田あけみ		10:30-11:40 エアロビックダンス 山中まみ		10:30-11:40 エアロビックダンス 山中まみ		11:15-12:15 バレトン&エアロ 末宗淳子		11:00-11:35 パーワークス 五反田あけみ	10:30-11:30 ベーシックエアロ 松本起代子
11:50-12:40 アクティブヨガ 五反田あけみ		12:00-13:00 エアロビックダンス 小野徳子	12:00-12:45 バレトン 末宗淳子	12:30-13:15 バレトン 小野徳子		12:50-13:20 1コインエアロビックダンス 戸手典子	会員以外の方も 受講できます					11:40-12:25 バレトン 五反田あけみ	
13:00-14:00 ジャズダンス 五反田あけみ	経験者対象の ジャズダンスクラス					AKI産休明けまで 休講となります		14:00-15:00 DIVA Sista.G	ジャズをベースに色々な スタイルを取り入れた 内容です			12:35-13:35 エアロビックダンス 五反田あけみ	
14:10-15:10 エアロビックダンス 松本起代子						13:45-14:45 ヒップホップ AKI ※高校生以上対象		15:10-16:10 講師クラス 五反田あけみ				13:40-14:40 エアロビックダンス 山中まみ	
						予約制 15:00-16:00 マタニティピクス 戸手典子		16:30-17:20 ダンスレポリューション 末宗淳子				14:50-15:50 JAZZ HIPHOP NON	ジャズベースで 流行りのスタイルを 取り入れた内容です
				17:00-17:50 キッズHIP HOP Aクラス MAI	おもに小学2年生まで またはダンスが 初めてのキッズ対象							16:10-17:00 アクティブヨガ入門 戸手典子	
		17:50-18:50 エアロビックダンス 小野徳子	18:00-18:45 バレトン 伊藤聖子	18:00-19:00 キッズHIP HOP Bクラス MAI	おもに小学2年生以上 または経験者対象	17:15-18:15 キッズジャズ2 五反田あけみ	小学生対象の ジャズダンス クラスです					17:10-18:10 ジャズ入門 五反田あけみ	初心者大歓迎！ 大人向けの ジャズダンスクラス
18:15-19:15 ヒップホップJr. TAKASHI (MONBLAND)	小学5年～高校生 までを対象とした ヒップホップクラス (※高校生以上も 受講可能です)	19:00-20:00 エアロビックダンス 五反田あけみ		19:10-20:10 キッズ JAZZHIPHOP KAEDE	小中学生対象 (中学生以上も可)	18:45-19:40 エアロビックダンス 五反田あけみ		18:00-19:00 ヨガ 五反田あけみ				18:20-19:20 エアロビックダンス 戸手典子	
19:45-20:45 ストリートジャズ Sista.G ※中学生以上対象	ジャズをベースに 流行りのスタイルを 取り入れながら カッコよさと魅せ方を 追求していきます	20:10-21:10 ストリートジャズ Sista.G ※中学生以上対象		20:25-21:25 エアロビックダンス 五反田あけみ		19:50-20:20 パーワークス 五反田あけみ		19:10-20:10 DIVA Sista.G	19:15-20:00 バレトン 五反田あけみ 予約制：8名			19:30-20:30 ジャズダンスJr. 五反田あけみ	中高生対象の ジャズダンスクラスです
		21:20-22:20 ジャズ入門 五反田あけみ		20:30-21:15 ピラティス入門 末宗淳子	もちろん初心者も 大歓迎ですが、 主に経験者対象の 難易度高めの クラスです	20:30-21:20 ピラティス 五反田あけみ	20:15-21:15 エアロビックダンス 松本起代子	20:20-21:20 エアロビックダンス 五反田あけみ					
				21:30-22:30 ピラティス 末宗淳子		21:30-22:30 ヒップホップ UEKI・HKHR ※高校生以上対象		21:30-22:30 Free Style KAEDE	21:30-22:15 バレトン 末宗淳子				
										20:20-21:20 大人のための HIPHOP 戸手典子	HIPHOP未経験の 大人の方対象の クラスです		
										20:30-21:15 ピラティス入門 伊藤聖子			
										21:30-22:30 大人のための ジャズダンス 五反田あけみ	40歳以上の方 対象のジャズダンス クラスです		

★Iスタジオのピラティス及びバレトンのレッスンは予約制となっておりますのでお早めにご予約くださいませ。受付にて3ヶ月先まで予約可能です。 ※受講者の人数により、Gスタ・Iスタは入れ替わることがございます
★フリーパスご利用の方はコンディショニングコース(ヨガ・ピラティス・バレトン)は1回500円にて受講できます。詳しくは料金表をご覧ください。