

| 時間    | 月曜日  |                                  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日  | 日曜日  | 時間    |
|-------|--|----------------------------------|--|--|---|--|--|--|-------|
|       | YIN  | 屋外                               | YIN  | YIN  | YIN   | YIN  | YIN  | YIN  |       |
| 7:30  |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 7:30  |
| 8:00  | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>7:30-8:30<br>Mayuko   | ランニング<br>サークル<br>7:30-8:30<br>尾澤 | BODYメンテナンス<br>7:30-8:30<br>塚本直子                                | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>7:30-8:30<br>Mayuko                             | SOUND<br>MADITATION<br>7:30-8:15<br>(11名限定)<br>kanae                | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>7:30-8:30<br>Minako           |  |  | 8:00  |
| 8:30  |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 8:30  |
| 9:00  | <p>清々しい朝の空気の中、皇居周辺や晴海埠頭までジョギングを行います。走り慣れない方に合わせて行いますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。ひとりで走ることが不安な方、走り方の指導をして欲しい方など、ぜひご参加ください。</p> |                                  |  |  |   |  |  |  | 9:00  |
| 9:30  |  |                                  |  |  |   |  | BALANCE YOGA<br>-美尻-<br>9:15-10:00<br>yuki             |  | 9:30  |
| 10:00 |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 10:00 |
| 10:30 | BALANCE YOGA<br>-機能改善-<br>10:15-11:15<br>Chiho   |                                  | SOUND<br>MEDITATION<br>(11名限定)<br>10:00-11:00<br>kanae         |  | CLASSICAL<br>BALLET<br>-BEGINNER-<br>(10名限定)<br>10:00-11:00<br>秋満彩子 | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>10:00-11:00<br>Minako           | BALANCE YOGA<br>-くびれ-<br>10:15-11:00<br>yuki           |  | 10:30 |
| 11:00 |  |                                  |  | BODY BALANCE<br>10:50-11:50<br>mari  |   |  |  | PILATES<br>10:45-11:45<br>貴月あゆむ                        | 11:00 |
| 11:30 |  |                                  | BALANCE YOGA<br>-VINYASA-<br>11:15-12:00<br>kanae              |  |   | BALANCE YOGA<br>-Slim Body-<br>11:20-12:20<br>yoshi              | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>11:30-12:30<br>MARY   |  | 11:30 |
| 12:00 | CLASSICAL<br>BALLET<br>-BEGINNER-<br>(10名限定)<br>11:45-12:45<br>こなみ   |                                  |  |  | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>11:30-12:30<br>Keiko               |  |  | BALANCE YOGA<br>-Awake-<br>12:00-12:45<br>tao          | 12:00 |
| 12:30 |  |                                  | PILATES<br>12:20-13:05<br>盛園尚美                                 | CLASSICAL BALLET<br>-BEGINNER-<br>(10名限定)<br>12:15-13:15<br>佐川裕香                 |   |  |  |  | 12:30 |
| 13:00 |  |                                  |  |  | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>12:45-13:45<br>Keiko             |  | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>12:45-13:45<br>MARY | BALANCE YOGA<br>-Maintenance-<br>13:00-14:00<br>tao    | 13:00 |
| 13:30 | BALANCE YOGA<br>-DETOX-<br>13:15-14:00<br>夕希   |                                  | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>13:30-14:30<br>MARY           | PILATES<br>13:30-14:30<br>佐川裕香   |   | CLASSICAL BALLET<br>-BEGINNER-<br>(10名限定)<br>13:30-14:30<br>矢島優子 |  |  | 13:30 |
| 14:00 |  |                                  |  |  |   |  | PILATES<br>14:00-14:45<br>芦田天文字                        | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>14:20-15:20<br>rikaon | 14:00 |
| 14:30 | BALANCE YOGA<br>-RELAXATION-<br>14:15-15:00<br>夕希  |                                  | AntiGravity<br>-応用-<br>(9名限定)<br>14:45-15:45<br>MARY           | PERSONAL BALLET<br>or<br>PERSONAL PLATES<br>インストラクターとの予約制<br>14:35-15:35<br>佐川裕香 |   |  |  |  | 14:30 |
| 15:00 |  |                                  |  |  |   | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>15:00-16:00<br>Marie            | BALANCE YOGA<br>-RELAXATION-<br>15:00-15:45<br>根岸健一    |  | 15:00 |
| 15:30 |  |                                  | BALANCE YOGA<br>-SLOW VINYASA-<br>16:05-17:05<br>SACHI         |  | lesmills BARRE<br>15:30-16:15<br>佐藤友美                               |  |  | AntiGravity<br>-応用-<br>(9名限定)<br>15:35-16:35<br>rikaon | 15:30 |
| 16:00 |  |                                  |  |  |   | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>16:15-17:15<br>Marie          | PILATES<br>16:00-16:45<br>根岸健一                         |  | 16:00 |
| 16:30 |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 16:30 |
| 17:00 | AntiGravity<br>-基礎-<br>(9名限定)<br>16:45-17:45<br>Minato   |                                  |  |  | BALANCE YOGA<br>-腸内DETOX-<br>16:30-17:30<br>Chiho                   |  |  |  | 17:00 |
| 17:30 |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 17:30 |
| 18:00 |  |                                  |  |  | NIGHT   |  |  |  | 18:00 |
| 18:30 | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>18:00-19:00<br>Minato   |                                  |  |  |   |  |  |  | 18:30 |
| 19:00 |  |                                  | BALANCE YOGA<br>-GENTLE<br>MEDITATION-<br>18:45-19:30<br>SACHI |  |   |  | BALANCE YOGA<br>-VINYASA-<br>18:50-19:35<br>kanae      |  | 19:00 |
| 19:30 |  |                                  |  |  | AntiGravity<br>-REST-<br>(9名限定)<br>19:30-20:30<br>Minako            | BEAUTY WALK<br>19:00-20:00<br>貴月あゆむ                              |  |  | 19:30 |
| 20:00 | lesmills BARRE<br>19:40-20:25<br>佐藤友美  |                                  | BALANCE YOGA<br>-美脚-<br>19:45-20:45<br>tao                     |  |   |  | BALANCE YOGA<br>-YIN YANG-<br>19:45-20:45<br>kanae     |  | 20:00 |
| 20:30 |  |                                  |  |  |   | PILATES<br>20:15-21:00<br>玉城一仁                                   |  |  | 20:30 |
| 21:00 | BODY JAM<br>20:45-21:30<br>佐藤友美  |                                  | BALANCE YOGA<br>-ChillOut-<br>21:00-21:45<br>tao               | AntiGravity<br>-応用-<br>(9名限定)<br>20:45-21:45<br>Minako                           |   |  | SOUND<br>MEDITATION<br>(11名限定)<br>21:00-22:00<br>kanae |  | 21:00 |
| 21:30 |  |                                  |  |  | BALANCE YOGA<br>-コア・シェイプ-<br>21:15-22:00<br>香山尚道                    |  |  |  | 21:30 |
| 22:00 |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 22:00 |
| 22:30 |  |                                  |  |  |   |  |  |  | 22:30 |

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

昨今、“腸活”という言葉が盛り上がってきており、腸内を整えることで、肌つやや便通など美容につながる改善を図ることが可能です。腸内に刺激を入れるアーサナーにより、“腸活”してみませんか？

現在BALANCE GINZA唯一のダンスプログラムです！  
BEATに乗りながらアクティブなレッスンをお楽しみください！