BALANCE GINZA9月レッスンスケジュール表

2019/8/22更新

月曜日

YIN

- SOUND MADITATION 7:15-8:00 kanae
- PILATES 9:20-10:20 佐川裕香
- Beauty Bodymake 10:30-11:30 佐川裕香
- CLASSICAL BALLET -BEGINNER-（10名限定） 11:45-12:45 こなみ
- AntiGravity -fundamental1- 13:00-14:00 木村
- BODY BALANCE 14:15-15:15 木村
- NEW AntiGravity エアリアルヨガ 17:00-18:00 Minato
- NEW AntiGravity リストラティブ 18:15-19:15 Minato
- lesmills BARRE 19:40-20:25 佐藤友美
- AntiGravity -fundamental2- 21:00-22:00 木村

YANG

- BALANCE YOGA -MORNING RELAX 9:25-10:25 わかな
- BALANCE YOGA -機能改善YOGA- 10:40-11:40 わかな
- RPM 18:35-19:20 木村
- GROOVY BOX 19:45-20:30 木村
- UBOUND 20:55-21:40 omame

火曜日

定休日

定休日

水曜日

YIN

- AntiGravity -fundamental- 7:15-8:15 omame
- 朝のレッスンは週替わりで内容が変化します。
  1週目：AntiGravity -fundamental 1-
  2週目：AntiGravity -fundamental 2-
  3週目：AntiGravity -fundamental 3-
  4週目：UBOUND エレメント（練習）15分＋30分レッスン
  5週目：AntiGravity -fundamental 1-
- CLASSICAL BALLET -BEGINNER-（10名限定） 10:30-12:00 佐川裕香
- PILATES 12:15-13:15 佐川裕香
- AntiGravity -fundamental1- 14:10-15:10 橋本浩貴
- BAREE Shape（10名限定） 18:10-19:10 Haruka
- AntiGravity -fundamental1- 19:35-20:35 橋本浩貴
- BALANCE YOGA -Aroma Candle- 21:00-22:00 tao

YANG

- UBOUND 7:15-8:00 omame
- UBOUND 10:00-10:45 omame
- Groovy Ride 11:05-11:50 omame
- PERSONAL BALLET or PERSONAL PILATES インストラクターとの予約制 13:25-14:25 佐川裕香
- GROOVY BOX 15:30-16:15 橋本浩貴
- UBOUND 18:25-19:10 橋本浩貴
- BALANCE YOGA -美脚- 19:40-20:40 tao

木曜日

YIN

- AntiGravity -fundamental- 7:15-8:15 omame
- 朝のレッスンは週替わりで内容が変化します。
  1週目：AntiGravity -fundamental 2-
  2週目：AntiGravity -fundamental 3-
  3週目：UBOUND エレメント（練習）15分＋30分レッスン
  4週目：AntiGravity -fundamental 1
  5週目：AntiGravity -fundamental 2-
- CLASSICAL BALLET -BEGINNER-（10名限定） 10:00-11:00 秋満彩子
- AntiGravity -fundamental1- 12:35-13:35 TAEZO
- BALANCE YOGA -美尻 YOGA- 14:00-15:00 Naoko
- lesmills BARRE 15:15-16:00 佐藤友美
- BEAUTY WALK 19:00-20:00 貴月あゆむ
- NEW AntiGravity エア・バー 20:15-21:15 Minako
- NEW AntiGravity リストラティブ 21:30-22:30 Minako

YANG

- UBOUND 7:15-8:00 omame
- UBOUND 9:20-10:05 omame
- GROOVY BOX 10:25-11:10 omame
- MEGADANZ 11:30-12:15 TAEZO
- BALANCE YOGA -sound flow yoga- 12:40-13:40 Naoko
- MEGADANZ 19:10-19:55 橋本浩貴
- GROOVY BOX 20:10-20:55 橋本浩貴

金曜日

YIN

- AntiGravity -fundamental- 7:15-8:15 omame
- 朝のレッスンは週替わりで内容が変化します。
  1週目：AntiGravity -fundamental 3-
  2週目：UBOUND エレメント（練習）15分＋30分レッスン
  3週目：AntiGravity -fundamental 1-
  4週目：AntiGravity -fundamental 2-
  5週目：AntiGravity -fundamental 3-
- AntiGravity -fundamental2- 10:00-11:00 omame
- BALANCE YOGA -Slim Body- 11:20-12:05 yoshi
- CLASSICAL BALLET -BEGINNER-（10名限定） 12:25-13:25 矢島優子
- In-Trinity イン・トリニティ 13:45-14:45 りえ
- In-Trinity イン・トリニティ 18:30-19:30 kanae
- BALANCE YOGA -YIN YANG- 19:45-20:45 kanae
- SOUND MEDITATION（11名限定） 21:00-22:00 kanae

YANG

- UBOUND 7:15-8:00 omame
- UBOUND 10:00-10:45 坂本
- BODY COMBAT 11:05-11:50 坂本
- ZUNBA 18:30-19:30 CHELCY
- バーレスク 19:45-20:45 CHELCY

土曜日

YIN

- BODY BALANCE 9:30-10:30 坂本
- NEW AntiGravity エアリアルヨガ 10:50-11:50 MARY
- NEW AntiGravity ヒラティス 12:05-13:05 MARY
- In-Trinity イン・トリニティ 13:25-14:25 尾澤
- BALANCE YOGA -RELAXATION- 15:00-15:45 根岸健一
- PILATES 16:00-16:45 根岸健一
- AntiGravity -fundamental1- 17:05-18:05 omame

YANG

- UBOUND 11:00-11:45 坂本
- RPM 12:10-12:55 坂本
- NEW GROOVY BOX 14:50-15:35 坂本
- NEW BODY COMBAT 15:55-16:40 坂本
- Groovy Ride 18:30-19:15 omame
- UBOUND 19:35-20:35 omame

日曜日

YIN

- AntiGravity -fundamental1- 9:30-10:30 橋本浩貴
- PILATES 10:45-11:45 貴月あゆむ
- BALANCE YOGA -Awake- 12:05-12:50 tao
- BALANCE YOGA -Maintenance- 13:05-14:05 tao
- AntiGravity -fundamental1- 15:00-16:00 木村
- AntiGravity -fundamental2- 16:15-17:15 木村

YANG

- MEGADANZ 10:50-11:35 橋本浩貴
- UBOUND 11:55-12:40 橋本浩貴
- EXCITE BLOW 14:15-14:45 中野
- EXCITE COMBO 15:05-15:50 中野
- BODY COMBAT 16:10-16:55 中野