



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

イースト東京 2026年2月 休館日：2月16日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	マットスタジオ	スタジオ	マットスタジオ	
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	7:00
8:00	代行情報 	5-ONE-ALL ファイブ・ワール	【スタジオ整理券予約について】 ◆ステップ：WEB17名 店頭7名 繰越3名 ◆その他：WEB19名 店頭9名 繰越3名					8:00
9:00	イースト東京店 Instagram 							9:00
10:00				10:20-11:20 1-3回目 ZUMUBA® YONECO	10:00-11:00 バレエ 瀬沼 真幸	10:20-11:20 ストレッチ&コンディショニング 小山内 映子	10:30-11:30 ハタヨガ 石田 雅美	10:00
11:00	メンテナンスストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	リラックスヨガ 10:30-11:30 AKI	2-4回目 初中級エアロ 江田 真代	11:15-12:15 ボディメイク（ツール） 11:30-12:30 大森 恵美子	11:30-12:00 ビート＆キックス 小松田 美穂	10:40-11:10 ステップ1 新井 香織	11:45-12:30 1週目 初中級ステップ 新井 香織 WEB予約 WEB17名 店頭7名	11:00
12:00	リラックスヨガ 11:45-12:45 SATOKA	FREE STYLE LAZZ 11:45-12:45 渥美 直也		12:30-13:30 ボディメイク（コア） 12:40-13:10 大森 恵美子	12:30-13:00 ナニアロハ emi	12:20-12:20 ステップ2.5 新井 香織 WEB予約 WEB17名 店頭7名	12:00	
13:00	パワーロー <sup>●</sup> 13:15-14:00 城谷 崇仁			毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 お願いします。	13:30-14:20 オリジナルエアロ 今村 彩子	12:30-13:50 週替わり① 11:45-12:30 1週目 初中級ステップ 渡邊 瞳美	13:00	
14:00	初中級ステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名	HIP HOP 14:00-15:00 RYO		14:00-15:00 オリジナルダンス 宮沢 美登里	14:15-15:15 オリジナルエアロ 中川 正博	14:00-15:00 オリジナルステップ（中級） 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名	14:00	
15:00	5-ONE-ALL スペシャルレッスン 15:30-16:30 2/9 HULA 嵐山 千穂 毎月第2曜	スペシャルレッスン 15:15-16:15 2/10初中級ステップ 江田 真代 WEB予約			14:15-15:15 エナジー・フローヨガ mayuco	12:50-13:50 1週目 中級ステップ 渡邊 瞳美	15:00	
16:00	毎週月曜日 第1.5回16:10～17:10 第2イースト東京 15:30～16:30 第4東陽町 15:30～16:30				15:15-16:45 バレエ75 Chi-tan.	13:00	16:00	
17:00	初中級ステップ 18:15-19:00 中村 優子				16:00-17:15 バレエ75 Chi-tan.	17:00	17:00	
18:00	初中級ステップ 18:15-19:00 中村 優子						18:00	
19:00	ボディメンテナンスヨガ 19:15-20:15 加地 史佳	初中級ステップ 18:45-19:45 中村 優子					19:00	
20:00	ボディメイクヨガ 20:00-20:45 矢野 かずみ	FREE STYLE LAZZ 20:10-21:10 渥美 直也					20:00	
21:00	中級エアロ 20:30-21:30 中村 優子						21:00	
22:00							22:00	
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:00
	アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系				
	有料クラス							

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。

※日曜日が祝日の場合は対象外