



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 曳舟東京 2024年4月～

| | 月 (MON) | | 火 (TUE) | | 水 (WED) | | 木 (THU) | | 金 (FRI) | | 土 (SAT) | | 日 (SUN) | | |
|-------|--|---------------------------------|---------|-------|--|------------------------------------|---|--------------------------|---------|-------|--|-------|---|-----------------------------|---------------------------------|
| | 24時間営業 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | 1st | 和スタジオ | |
| 7:00 | 月曜7:00 OPEN | | | | | | | | | | | | | | 7:00 |
| 7:30 | 毎月第2月曜休館 ※第二月曜日が祝日の場合 休館日が変更となる 場合があります | | | | | | | | | | | | | | 7:30 |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | | | 8:00 |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | ヨガ 10:40-11:40 ひえだともこ | | | | | 当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:10-11:00 小林真子 | | | | 当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ポプサキ | | ZUMBA 10:00-10:30 Tak | | 10:30 |
| 11:00 | リトモス 10:50-11:35 中村友香 | | | | リトモス 10:55-11:40 小谷野美姫 | | | | | | | | ヨガ 10:30-11:30 YUCA | メガダンス 10:40-11:25 Tak | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | WEB整理券 オリジナルエアロ (中級) 11:10-12:00 小林真子 | ヨガ 11:00-12:00 小林謙 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | カーディオ &シェイプ 11:50-12:35 中村友香 | | | | オリジナル ダンス 11:50-12:35 小谷野美姫 | | | | | | | | WEB整理券 オリジナルエアロ (中級) 11:25-12:15 ポプサキ | | ヴィンヤサ ヨガ 11:40-12:40 拓 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | バー アスティエ 12:55-13:55 宮嶋文弥子 | | | | 当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代 | ヨガ 12:50-13:40 mieko 時間変更 | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | はじめてバレエ 14:10-14:55 宮嶋文弥子 | 健康運動体操 14:00-15:00 GGスタッフ | | | オリジナルステップ (初級) 14:10-14:55 長瀬朝子 | ヨガ 13:10-14:10 竹内愛 | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | SALSATION 19:10-20:10 齊田美穂 時間変更 | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | はじめて アースタル 20:20-20:50 brown 時間変更 | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | HOUSE 20:55-21:45 brown 時間変更 | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | | | | 23:30 |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | | 0:00 |

健康運動体操
月曜・水曜 和スタジオ
14:00-15:00
ストレッチ、筋力トレーニング、
脳トレなどの要素を取り入れ
健康で健やかな脳と体づくり
を目指すクラスです。

水曜日 19:00-20:00
ヨガアーサーに必要な筋力
ヨガのポーズには柔軟性だけでなく
体を支える筋力も必要となります。
脚力、背筋力など姿勢を美しく
保つ筋力アップを狙いながらポーズ
の習得を行い、日常の姿勢改善
などにもつながります。

水曜日 20:15-21:15
カーディオ&ボディシェイプ
シンプルの有酸素運動で体を温めた
後、自重ツールを使って全身ラン
スによるトレーニングを行なっていき
ます。眠っている筋肉を呼び起こし
動かす体に導きます。
スタジオが初めての方も安心して参
加いただけます。

木曜日 20:30-21:15
ストレッチ&ボディメンテナンス
ストレッチボールやポールなどの
ツールを使い、体全身の筋肉の
弾力をリセットします。
腰痛、肩こりなどに悩みの方
にもおすすめです。

ダイエットボクシング
※サンドバックルーム※
金曜 18:45-19:45
(祝日は休講となります)
シェイプアップ効果の高いミット
打ちなどを楽しく行います。1
週間のストレスを解消して爽
快に週末を迎えましょう！

スタジオ定員
Studio 1 : 35名 和スタジオ : 28名
整理券につきまして
(当日整理券クラス)
クラス開始 1時間前よりフロントにて記帳及びお渡しいた
します。該当レッスンのご参加には整理券が必要です。
(WEB整理券クラス)
ゴールドジムHPよりご予約いただけます。
当日は 2時間前よりフロントにてお渡しいたします。

姿勢調整メンテナンス
日曜 16:15-17:00
骨盤と肩甲骨周りを整えなが
ら固まった筋肉をほくし、全身
の調整を行なっていきます。
継続して習慣づけることでより
効果を感じていただけるクラス
です。

24時間営業

22:00 CLOSE