



曳舟東京 2025年10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	毎月第二月曜休館 ※祝日の場合 変更の可能性あり		火曜11:05オリジナルエアロのみ 整理券の配布を 10:00 からと させていただきます。 火曜12:05からのオリジナルステップ の当日枠分整理券配布は 10:05 からとなりますので、両方を ご希望の場合改めて並び直しをお願い します。												7:30			
8:00														7:30				
8:30															8:30			
9:00																9:00		
9:30												朝ヨガ 8:45-9:45 もも		biima キッズスクール 詳しくは フロントまで	9:30			
10:00															10:00			
10:30			メガダンス 10:10-10:55 天野正太郎				当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:10-11:00 小林貴子			当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ポプササキ		ZUMBA 10:00-10:45 Tak			10:30			
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香	コンディショニング ヨガ 10:40-11:40 nob	当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 11:05-11:50 hirocky	ヒップアップ エクササイズ 11:10-12:00 渡邊由香	リトモス 10:55-11:40 小谷野美姫	骨盤 エクササイズ 10:40-11:40 吉川温子	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:10-12:00 小林貴子	ヨガ 11:00-12:00 小林謙	バレエ基礎 10:30-11:30 片平成美		フローヨガ 10:30-11:30 YUCA	メガダンス 10:55-11:40 Tak			11:00			
11:30											WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ポプササキ				11:30			
12:00	カーディオ &シェイブ 11:50-12:35 中村友香		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky	美ボディ コンディショニング 12:10-12:55 渡邊由香	オリジナル ダンス 11:50-12:35 小谷野美姫				はじめて フリースタイル 11:45-12:15 井内伸幸					ヴィンヤサヨガ 11:50-12:40 拓	12:00			
12:30															12:30			
13:00					当日整理券		機能改善 & ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子			フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		当日整理券			13:00			
13:30	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		カーディオ &シェイブ 13:10-13:55 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛	オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代		コンディショニング &ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子			メガダンス 13:30-14:15 Tak		バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		13:30			
14:00					WEB整理券							有料クラス (有料1,650円) バレエ基礎 13:50-14:35 上瀧達也	ピラティス &ボディメイク 13:50-14:30 中村優子	オリジナルステップ (初中級) 13:55-14:45 平野慶真	ディープ ストレッチヨガ 13:45-14:45 ひえだともこ	14:00		
14:30	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		オリジナルステップ (初中級) 14:10-14:55 長瀬朝子		オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代				当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介	ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓					14:30			
15:00															15:00			
15:30			GGX コンディショニング 15:05-15:35		バレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子	健康運動体操 15:00-15:30 GGスタッフ	オリジナルエアロ (初中級) 15:15-16:00 岡部和彦			WEB整理券		カーディオ &シェイブ 14:50-15:40 中村優子	バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子		パワーヨガ 15:00-15:45 ひえだともこ	15:30		
16:00			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子							オリジナルステップ (中級) 15:30-16:20 中安佑介					16:00			
16:30					(有料1,650円) 丸本智香子 バレエスクール 16:10-16:55		オリジナルステップ (初中級) 16:15-17:00 岡部和彦					ジャズダンス 16:00-16:50 りんりん	キッズスクール (有料) 極真空手 16:00-17:20	カーディオ& ボディースェイブ 16:00-17:00 KAHORI		16:30		
17:00			有料クラス												17:00			
17:30	オススメ！		(有料1,320円) 3台マルチステップ 16:45-17:45 小林貴子 (2、4週目)		健康運動体操 水曜 和スタジオ 15 : 00～15 : 30 チューブを使ったトレーニングな どを行うことで 健康で健やかな脳と体づくり を目指すクラスです。			キッズスクール (有料) 極真空手 17:00-18:20				HIP HOP 17:00-18:00 SAWA	コンディショニング &ストレッチ 17:15-18:00 KAHORI		17:30			
18:00	フリースタイルダンス 月曜 21 : 00～22 : 00 ハウスやヒップホップをベースに インストラクターのオリジナリティ 溢れる振り付けを楽しめます。 ダンス初心者もぜひ！														18:00			
18:30															18:30			
19:00											サンドバックルーム ダイエットボクシング 18:45-19:45 新井誠介	カードィオ&ボディースェイブ シンプルな有酸素運動で体を温めた後、チューブやダンベル、自重を使ったトレーニングで体を引き締めます。 ご自身で強度を調整できるので幅広い方におすすめ！				19:00		
19:30			当日整理券													19:30		
19:30			オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:05 江村浩二	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子	HIP HOP 19:15-20:15 hana	コンディショニング &ストレッチ 19:25-20:10 石川真規子									20:00			
20:00															20:00			
20:30			WEB整理券												20:30			
21:00			オリジナルステップ (中級) 20:20-21:10 江村浩二		カードィオ& ボディースェイブ 20:25-21:25 石川真規子										21:00			
21:30	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸	ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ													21:30			
22:00															22:00			
22:30															22:30			
23:00															23:00			
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。														23:30			
0:00	24時間営業																22:00 CLOSE	0:00