



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2025年11～

	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 願います。												7:30	
8:00														8:00		
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 ボブササキ		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				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 ボブササキ				11:30	
12:00	カーディオ &シェイプ 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							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				12:30	
13:00					当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代							パレエ基礎 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		13:00	
13:30	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		カーディオ &シェイプ 13:10-13:55 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛			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					13:30	
14:00					WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代						有料クラス (有料1,650円) パレエ基礎 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	パー 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						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			GGX コンディショニング 15:05-15:35		パレエ基礎 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					カーディオ &シェイプ 14:50-15:40 中村優子	パー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	15:00	
15:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子		(有料1,650円) 丸本智香子 パレエスクール 16:10-16:55		オリジナルステップ (初中級) 16:15-17:00 岡部和彦								15:30	
16:00									WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:30-16:20 中安佑介						16:00	
16:30											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 & ボディシェイプ 16:00-17:00 KAHORI		16:30	
17:00			有料クラス (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)					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		17:00	
17:30	オススメ！ 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み ます。ダンス初心者もぜひ！				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。										17:30	
18:00															18:00	
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30			当日整理券 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		プラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA							19:30	
20:00															20:00	
20:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:20-21:10 江村浩二		カーディオ& ボディシェイプ 20:25-21:25 石川真規子										20:30	
21:00		ヨガ& ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ													21:00	
21:30	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸														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	

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
願います。

オススメ！

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み
ます。ダンス初心者もぜひ！

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。

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

カーディオ&ボディシェイプ
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！

月曜日11:50-12:35
火曜日13:10-13:55
水曜日20:25-21:25
木曜日12:20-13:20
土曜日14:50-15:40
日曜日16:00-17:00

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
打ちなどを楽しめます。
1週間のストレスを解消して
爽やか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。
(火曜11:05オリジナルエアロのみ10:00配布開始)
(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。
当日枠5名、キャンセル待ち2名