



曳舟東京 2025年8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															7:00		
8:30																7:30	
9:00																	8:00
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			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										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								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										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		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) 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	ディーブ ストレッチヨガ 13:45-14:45 ひえだともこ	14:30		
15:00										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				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 ビギナー 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) 15:30-16:20 中安佑介					16:00		
16:30			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 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	週替わり① 16:00-17:00	16:30		
17:00			有料クラス												17:00		
17:30			(有料1,320円) 3台マルチステップ 16:45-17:45 小林貴子 (2、4回目)									HIP HOP 17:00-18:00 SAWA		週替わり② 17:15-18:00	17:30		
18:00	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めます。 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作り を目指すクラスです。										18:00		
18:30																18:30	
19:00																	19:00
19:30					当日整理券												19:30
20:00	SALSATION 19:30-20:30 斉田美穂		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		ブラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA		ZUMBA 19:30-20:30 ブツリ	ヨガアーサナに 必要な筋力 19:25-20:25 ひえだともこ	週替わり① 8/3,8/24 ヒップアップ &コンディショニング フレンチエ 8/10,8/31 カーディオ&ボディシェイブ KAHORI 8/17 休講		週替わり② 8/3,8/24 ZUMBA フレンチエ 8/10,8/31 コンディショニング &ストレッチ KAHORI 8/17 休講		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		カーディオ& ボディシェイブ 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			カーディオ&ボディシェイブ 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！		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(new!)				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 打ちなどを楽しみます。 1週間のストレスを解消して 爽快地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		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		