



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

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															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 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	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			パレエ基礎 10:30-11:30 片平成美	オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ポプササキ	フロ-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) 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			機能改善 & ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子				はじめて フリースタイル 11:45-12:15 井内伸幸	オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ポプササキ		ヴィンヤサヨガ 11:50-12:40 拓	11:30	
12:00	カーディオ & シェイプ 11:50-12:35 中村友香												当日整理券 パレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也			12:00	
12:30																12:30	
13:00																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				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								コンディショニング & ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子								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										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	14:30
15:00																15:00	
15:30			GGX コンディショニング 15:05-15:35													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													16:00	
16:30																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)													17:00	
17:30																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										19:30	
20:00	SALSATION 19:30-20:30 齊田美穂		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:20-21:10 江村浩二													20:00	
20:30																20:30	
21:00																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																23:30	
0:00	24時間営業														0:00		

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

過替わり①
 8/3,8/24
 ヒップアップ
&コンディショニング
 プレングアイ
 8/10,8/31
 カーディオ&ボディシェイプ
 KAHORI
 8/17
 休講

過替わり②
 8/3,8/24
 ZUMBA
 プレングアイ
 8/10,8/31
 コンディショニング
&ストレッチ
 KAHORI
 8/17
 休講

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!

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

22:00 CLOSE