



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2026年1~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
24時間営業									
7:00	1st 月曜7:00 OPEN	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	
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。						
8:00								8:00	
8:30								8:30	
9:00								9:00	
9:30								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			朝ヨガ 8:45-9:45 もも	
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	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	バレエ基礎 10:30-11:30 片平成美	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ホブサキ	ZUMBA 10:00-10:45 Tak		
11:30		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:05-11:50 hiroky	ヒップアップ エクササイズ 11:10-12:00 渡邊由香	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	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 井内伸幸	メガダンス 10:55-11:40 Tak		
12:00	カーディオ &シェイプ 11:50-12:35 中村友香	美ボディ コンディショニング 12:05-12:55 hiroky	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	フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸	当日整理券 バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	ヴィンヤサヨガ 11:50-12:40 拓		
12:30				コンディショニング &ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子			オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		
13:00					メガダンス 13:30-14:15 Tak	有料クラス (有料1,650円) バレエ基礎 13:50-14:30 上瀧達也	ディープ ストレッチヨガ 13:45-14:45 ひえだともこ		
13:30	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子	ヨガ 13:10-13:55 長瀬朝子				ピラティス &ボディメイク 13:50-14:30 中村優子			
14:00	バー アスティ工 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				オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介	バー アスティ工 14:45-15:45 宮嶋文弥子		
14:30						ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓	カーディオ &ボディシェイプ 14:50-15:40 中村優子		
15:00	バレトン 月曜 13:00~13:45 フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズです。音楽に合わせて動きながら体幹を鍛え、柔軟性やバランス感覚を向上させます。始めての方にもおすすめ！			健康運動体操 15:00-15:30 丸本智香子	バレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子	ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓	カーディオ &ボディシェイプ 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		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子			オリジナルエアロ (初中級) 15:15-16:00 岡部和彦				
16:00								15:00	
16:30								16:00	
17:00								16:30	
17:30								17:00	
18:00								17:30	
18:30								18:00	
19:00								18:30	
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						19:00	
20:00								19:30	
20:30		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:25-21:25 石川真規子						20:00	
21:00		ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ						20:30	
21:30	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸							21:00	
22:00								21:30	
22:30								22:00	
23:00								22:30	
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。							23:00	
0:00								0:00	
24時間営業							22:00 CLOSE		

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15:00-16:00

・スタジオ定員

Studio 1 : 3 5名 和スタジオ : 2 8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

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！

朝ヨガ
8:45-9:45
もも

ZUMBA
10:00-10:45
Tak

フローヨガ
10:30-11:30
YUCA

メガダンス
10:55-11:40
Tak

バレエ基礎
12:30-13:40
上瀧達也

パラエ基礎
13:50-14:30
中村優子

ピラティス
&ボディメイク
13:50-14:30
中村優子

カーディオ
&ボディシェイプ
14:50-15:40
中村優子

パワーヨガ
ビギナー
15:00-15:45
ひえだともこ

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
KAHORI

HIP HOP
17:00-18:00
SAWA

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

ヨガアーサナに必要な筋力
19:25-20:25
ひえだともこ

Pel Beautics
20:40-21:25
ブトウ

ブトウ</p