



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2026年2~

	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	<b>毎月第二月曜休館</b> ※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		リトモス 10:50-11:35 中村友香	WEB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	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		オジナル 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	バレエ基礎 12:25-13:15 井内伸幸		12:00	
12:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		コンディショニング &ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:30-13:40 上瀧達也		12:30	
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	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		ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓	ピラティス &ボディメイク 13:50-14:30 中村優子	13:30	
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			カーディオ &シェイプ 14:50-15:40 中村優子	バー アスティ工 14:45-15:45 宮嶋文弥子	14:00	
14:30						ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓	カーディオ &ボディエイプ 13:55-14:45 平野慶真	14:30	
15:00								15:00	
15:30	<b>バレトン</b> 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！			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	ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓	バー アスティ工 14:45-15:45 宮嶋文弥子	
16:00						オリジナルエアロ (初中級) 15:15-16:00 岡部和彦		15:30	
16:30						WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子			
17:00						オリジナルステップ (有料1,650円) 丸本智香子 バレエスクール 16:10-16:55			
17:30						オリジナルステップ (初中級) 16:30-16:20 中安佑介			
18:00								17:30	
18:30								18:00	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00								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	ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ	カーディオ & ボディシェイプ 20:25-21:25 石川真規子		ジャズダンス 20:30-21:30 千葉紗可		カーディオ定員 Studio 1 : 3 5 名 和スタジオ : 2 8 名	21:30	
22:00							整理券につきまして (当日整理券クラス)	22:00	
22:30							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)	22:30	
23:00							(WEB整理券クラス)	23:00	
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。						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。	23:30	
0:00							当日枠5名、キャンセル待ち2名	0:00	
	24時間営業							22:00 CLOSE	