



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	毎月第二月曜休館 ※祝日の場合 変更の可能性あり							
8:00	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 願いします。							
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		骨盤 エクササイズ 10:40-11:40 吉川温子	当日整理券 リトモス エクササイズ 10:55-11:40 小谷野美姫	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	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			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	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	バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	12:00
13:00		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	WEB整理券 オリジナルエアロ (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 13:50-14:30 上瀧達也	13:00
13:30						ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 中安佑介	ピラティス &ボディメイク 13:50-14:30 中村優子	デイープ ストレッチヨガ 13:45-14:45 ひえだともこ
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				ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 中安佑介	バー アスティ工 14:45-15:45 宮嶋文弥子	14:00
14:30							カーディオ &シェイプ 14:50-15:40 中村優子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI
15:00								15:00
15:30	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！			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	ヨガ 14:50-15:40 中村優子
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	カーディオ & ボディシェイプ 14:45-15:45 宮嶋文弥子
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
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					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								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

24時間営業