



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																
	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 ボブササキ	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	バレエ基礎 10:30-11:30 片平成美		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) 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		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ボブササキ			ウィンヤサヨガ 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		オリジナルステップ (中級) 12:10-12:55 hirocky		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代				フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		当日整理券				12:00		
12:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		オリジナルステップ (中級) 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	オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		12:30		
13:00			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代		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		当日整理券	バレエ基礎 12:30-13:40 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		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		オリジナルステップ (中級) 11:50-12:35 小谷野美姫		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		当日整理券	バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	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 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		オリジナルステップ (中級) 11:50-12:35 小谷野美姫		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		当日整理券	バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		14:00		
14:30	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		オリジナルステップ (中級) 11:50-12:35 小谷野美姫		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		当日整理券	バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		14:30		
15:00			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky		オリジナルステップ (中級) 11:50-12:35 小谷野美姫		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		当日整理券	バレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也	オリジナルエアロ (初中級) 12:50-13:40 平野慶真		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！ オススメ！		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		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		バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	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) 15:45-16:35 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						バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	16:00	
16:30														バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	16:30
17:00														バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	17:00
17:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	17:30		
18:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	18:00		
18:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	18:30		
19:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	19:00		
19:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	19:30		
20:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	20:00		
20:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	20:30		
21:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	21:00		
21:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	21:30		
22:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	22:00		
22:30												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	22:30		
23:00												バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	23:00		
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。											バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイプ 15:00-16:00 KAHORI	パワーヨガ ビギナー 15:00-15:45 ひえだともこ	23:30		
0:00	24時間営業												22:00 CLOSE		0:00		

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
願います。

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！

オススメ！

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。

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
爽やかに週末を迎えましょう！

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 : 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