



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

曳舟東京 2026年4～

	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12:10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 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			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	フローヨガ 10:10-11:10 YUCA	ZUMBA 10:00-10:45 Tak	詳しくは フロントまで	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												メガダンス 10:55-11:40 Tak		11:00	
11:30			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			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ボブササキ				11:30	
12:00	カーディオ &シェイプ 11:50-12:35 中村友香		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					オリジナルステップ (初中級) 12:00-12:50 平野慶真	ヨガ &ストレッチ 11:50-12:40 拓	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															13:30	
14:00			バレエ基礎 13:20-14:20 片平成美 曜日変更	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛												14:00	
14:30	パー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子															14:30	
15:00			(有料1,650円) 片平成美 バレエスクール 14:30-15:15													15:00	
15:30																15:30	
16:00	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！															16:00	
16:30																16:30	
17:00	月曜日11:50-12:35 水曜日19:20-20:20 木曜日12:20-13:20 土曜日14:50-15:40 日曜日14:50-15:50															17:00	
17:30																17:30	
18:00																18:00	
18:30																18:30	
19:00																19:00	
19:30																19:30	
20:00	NEW!! カーディオ& ボディシェイプ 19:20-20:20 篠原律子		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:00-19:50 江村浩二 時間変更	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子												20:00	
20:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:00-20:50 江村浩二 時間変更													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	初心者でも安心して ご参加いただけます。															23:30	
0:00	24時間営業														22:00 CLOSE	0:00	

AACC KICKスクール (有料)
パンチとキックのミット打ちでストレス解消!
基本の構えからシャドーボクシングまで、楽しく体を動かします!
月曜日 10:00-12:00 / 水曜日 18:30-21:00 / 土曜日 18:30-21:00
詳しくは館内掲示POP、もしくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。

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!
サンドバックルーム

日曜交替りピラティス
14:00-14:40
奇数週 (1,3,5週目) KAHORI
偶数週 (2,4週目) 平野慶真

・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