



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

曳舟東京 2026年5～

	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、両方をご 希望の場合改めて並び直しをお 願いします。												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		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		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		ピラティス &ボディメイク 10:30-11:30 中村優子		11:00
11:30															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		機能改善 & ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子		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		フロアヨガ 10:10-11:10 YUCA		12:00
12:30															12:30		
13:00	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		ヨガ 13:10-14:10 竹内愛		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代										13:00		
13:30															13:30		
14:00	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		パレエ基礎 13:20-14:20 片平成美		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代		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		有料クラス (有料1,650円) パレエ基礎 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		14:00
14:30															14:30		
15:00															15:00		
15:30	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！														15:30		
16:00															16:00		
16:30															16:30		
17:00	月曜日11:50-12:35 月曜日19:20-20:20 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	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		Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子		カーディオ& ボディシェイプ 19:20-20:20 石川真規子		メガダンス 19:30-20:15 千葉紗可		プラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA		フリースタイル ダンス 19:30-20:15 フトゥリ		Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 ひえだともこ		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		HIP HOP 20:30-21:30 hana		コンディショニング &ストレッチ 20:30-21:15 石川真規子		ジャズダンス 20:30-21:30 千葉紗可		ZUMBA 20:25-21:25 フトゥリ				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														0:00		

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！

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めます！
サンドバックルーム

日曜交替ピラティス
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