



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## 曳舟東京 2026年6～

	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 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		リトモス エクササイズ 10:55-11:40 小谷野美姫		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		フロアヨガ 10:10-11:10 YUCA		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		ヨガ &ストレッチ 11:50-12:40 拓		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		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:30-14:15 石川真規子		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) 13:30-14:15 Tak		パレエ基礎 12:30-13:40 上瀧達也		オリジナルエアロ (初中級) 13:00-13:50 平野慶真		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			(有料1,650円) 片平成美 パレエスクール 14:30-15:15		パレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子						ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓		当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:50-15:40 中村優子		カーディオ &シェイプ 14:50-15:40 宮嶋文弥子		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 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 フットリ		Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 ひえだともこ		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		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 フットリ				20:30		
21:00	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												21:00		
21:30															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		

**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

日曜週替わりピラティス  
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