



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2026年3~

	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	<b>毎月第二月曜休館</b> <b>※祝日の場合</b> <b>変更の可能性あり</b>		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。						
8:00								8:00	
8:30								8:30	
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	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	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		WEB整理券 オリジナルステップ (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	美ボディ コンディショニング 12:05-12:55 hirocky	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	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				コンディショニング &ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子					
13:00					メガダンス 13:30-14:15 Tak	有料クラス (有料1,650円) バレエ基礎 13:50-14:30 上瀧達也	ピラティス &ボディメイク 13:55-14:45 平野慶真		
13:30	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子	ヨガ 13:10-13:55 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛						
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	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代		ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 中安佑介	当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 15:30-16:20 中安佑介	バー アスティ工 14:45-15:45 宮嶋文弥子		
15:00									
15:30	<b>バレトン</b> <b>月曜</b> <b>13:00~13:45</b> 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！		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子	健康運動体操 15:00-15:30 丸本智香子	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	ヨガ &ストレッチ 14:30-15:20 拓		
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
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	ジャズダンス 20:30-21:30 千葉紗可	メガダンス 19:30-20:15 千葉紗可	プラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA	ZUMBA 19:30-20:30 ブトゥリ		
22:00									
22:30									
23:00									
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。								
0:00									
24時間営業							22:00 CLOSE	0:00	

**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！

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

時間変更

2時間前

1時間前

30分前

15分前

10分前

5分前

3分前

1分前

即時

即時