



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## 曳舟東京 2026年7~

	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													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	フロアヨガ 10:10-11:10 YUCA	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					メガダンス 10:55-11:40 Tak	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	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	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	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	クラス変更 Fithop 19:30-20:15 ブツリ	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 ひえだともこ				19:30	
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												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													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  
定員8名  
(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**  
ダイエットボクシング  
18:45-19:45  
新井誠介

**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

**new class Fithop**  
金曜19:30-20:15  
Fitness + Hip Hopを組み合わせた最新のダンスフィットネスプロ  
グラムです。K-POPやHipHopなどの音楽に合わせて思い切り体を  
動かします。初めての方にもおすすめ！

**・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