



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## 曳舟東京 2026年8~

	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											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:10-11:10 小林貴子		ZUMBA 10:00-10:45 Tak		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		ピラティス &ボディメイク 10:30-11:30 中村優子		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		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 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		メガダンス 10:55-11:40 Tak		11:00
11:30											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		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		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											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:30-13:40 上瀧達也				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		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:20-14:20 片平成美		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代		コンディショニング &ストレッチ 13:30-14:15 石川真規子		フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		オリジナルエアロ (初中級) 13:00-13:50 平野慶真		13:00		
13:30											当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介				13:30		
14:00	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子										有料クラス (有料1,650円) バレエ基礎 13:50-14:35 上瀧達也		ピラティス &ボディメイク 13:50-14:30 中村優子		14:00		
14:30											当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介		ピラティス &ボディメイク 14:00-14:40 週替わり		14:30		
15:00											当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 15:35-16:25 中安佑介		カーディオ &シェイプ 14:50-15:40 中村優子		15:00		
15:30											当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 16:00-16:50 りんりん		バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子		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！										当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 16:00-16:50 りんりん		カーディオ &ボディシェイプ 14:50-15:50 KAHORI		16:00		
16:30													キッズスクール (有料) 極真空手 16:00-17:20		コンディショニング &ストレッチ 16:00-16:50 KAHORI		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										当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 17:00-18:20		キッズスクール (有料) 極真空手 17:00-18:20		17:00		
17:30											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 18:45-19:45 新井誠介		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！		17:30		
18:00											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:00-19:50 江村浩二		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		18:00		
18:30											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:00-20:50 江村浩二		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。		18:30		
19:00											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:00-19:50 江村浩二		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		19:00		
19:30											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:00-20:50 江村浩二		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！		19:30		
20:00	カーディオ& ボディシェイプ 19:20-20:20 篠原律子		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		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		20:00		
20:30											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:30-21:15 石川真規子		ZUMBA 20:25-21:25 ブツリ		20:30		
21:00											当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 21:00-22:00 井内伸幸				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						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		