

STUDIO SCHEDULE

溝の口神奈川 2026年1月～

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)											
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ	3Fスタジオ	2Fスタジオ										
	7:00 OPEN (第2月曜休館日 ※祝日に当たる場合は営)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN											
9:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	レンタルスタジオ可能 (有料)	ヨガ 9:00～10:00 Mallika	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	朝ヨガ 8:45～9:45 淵上亜美	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	ヨガ (初・中級) 9:45～10:45 菊田敬祐	レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料)										
10:00			整理券 RITMOS 10:15～11:15 中谷亜紀子		ヨガ 10:00～11:00 長谷川たかはる		ジャズダンス 10:00～11:00 紘大								期間限定 1-3月 J-POP 11:00～12:00 伊藤香奈	ヨガ 9:30～10:30 SHIORI								
11:00	ダンス 10:50～11:35 臥雲由希子		ヨガ 12:55～13:55 nemu		オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔		オリジナルエアロ (初・中級) 11:15～12:15 越智京子								オリジナルエアロ (初・中級) 11:15～12:15 紘大	STEP1 12:30～13:30 兵藤芽久美	マッシュルーム 11:35～12:20 BRAFT 鍛冶知章	ダンスエアロ 10:40～11:40 和加	マッシュルーム 11:35～12:20 BRAFT 鍛冶知章	メガダンス 11:55～12:55 和加	ダンスエアロ 10:40～11:40 和加	メガダンス 11:55～12:55 和加	ヨガ 10:30～11:30 Mai	
12:00	Dance Fit 11:50～12:40 臥雲由希子		オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 井口峻輔		オリジナルエアロ (初・中級) 13:45～14:45 松本佳耶		JAZZ DANCE 12:30～13:30 神重優								HIPHOP 初級 11:15～12:15 紘大	ZUMBA 13:50～14:50 ブツリ	期間限定 1-3月 J-POP 11:00～12:00 伊藤香奈	メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	有料スクール オリジナルエアロ (初・中級) 13:10～14:00 RYU 期間限定					
13:00	RITMOS 12:55～13:45 山口明子	ヨガ 12:55～13:55 nemu	オリジナルエアロ (初・中級) 13:45～14:45 松本佳耶	ZUMBA 13:50～14:50 ブツリ	Jazz Funk 13:45～14:45 風間文	有料スクール バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	HIP HOP 13:30～14:30 nori	メガダンス 12:30～13:30 伊藤香奈	有料スクール オリジナルエアロ (初・中級) 13:10～14:00 RYU 期間限定															
14:00	オリジナルダンス 14:00～15:00 山口明子	柔軟ストレッチ 14:05～15:05 増森知子	オリジナルステップ (初・中級) 15:00～15:45 松本佳耶	関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	有料スクール バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	有料スクール オリジナルエアロ (初・中級) 14:10～15:00 BRAFT 森恵里佳																
15:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	筋肉をほぐし伸ばしたり 関節をスムーズに動か せるように、きしみの ない しなやかに動きや すい 美姿勢を目指し 様々なアプローチをして いきます。	オリジナルステップ (初・中級) 15:00～15:45 松本佳耶	関節と筋肉の歪み改善 リハビリ 15:00～16:00 湯浅まゆ	カーディオ&シェイプ 15:00～15:50 石川真規子	有料スクール バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	有料スクール バレエ 13:35～14:15 峰本春菜	有料スクール オリジナルエアロ (初・中級) 14:10～15:00 BRAFT 森恵里佳																
16:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15																				
17:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15																				
18:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～キッズ～ 17:30～19:00 入来勇斗	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール キッズダンス テーマパークダンス ①小学1～3年生 17:30～18:45 ②小学4年生～6年生 (中学生も可) 19:00～20:15																				
19:00	HIPHOP 19:00～20:00 Souya	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	ヨガ 19:10～20:10 菊田敬祐	オリジナルダンス 19:00～20:00 紘大																				
20:00	Dance Fit 20:15～21:15 u-carry	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	20:20～20:35 エレメント (基礎) 20:35～21:20 メガダンス nana	エレメントではメガダンス の内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35か らのご参加も可能です	Dance Fit 20:10～20:55 中村準																			
21:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	↑期間限定 12-3月 GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	エレメントではメガダンス の内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35か らのご参加も可能です	Dance Fit 20:10～20:55 中村準																			
22:00	レンタルスタジオ可能 (有料)	有料スクール 新極真空手 ～一般～ 19:30～21:00 入来勇斗	↑期間限定 12-3月 GGX筋力トレーニング 21:35～21:55 GGトレーナー	エレメントではメガダンス の内容を取り出して練習 や基礎を実施。20:35か らのご参加も可能です	Dance Fit 20:10～20:55 中村準																			
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE										

・人数制限をしております。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません

初心者の方又は初心者対応クラスです。個人で強度設定などを行う為、初心者～熟練者までご参加いただけるクラスもあります。強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)

