



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

北千住東京 2026年4月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		
7:00	7:00 OPEN (第3日曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
8:00	明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ						筋腹リリース コンディショニング 8:00-8:40 NORIKO				ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子		有料スクール			
9:00									ゲイミックス 8:45-9:25 NORIKO						biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30	
10:00			ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子		ヨガ 10:00-11:00 SATO		バラン コンディショニング 10:15-11:00 田中 智子		太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子		ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子		スタジオ変更 時刻変更			
11:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		フラダンス 10:00-11:00 ASHA		フラチナ会員 シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45-11:45 ASHA		ストレッ 11:15-11:45 NORIKO		ベアソックス 11:25-11:55 進藤 朋子		ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邊 由香		OM voga 11:10-12:10 遠藤 倫江		フラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照	
12:00	WEB ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18		ポールエクササイズ 11:10-11:50 喜本 隆行 整/20		フラチナ会員 ヨガ 11:15-12:15 田中 智子		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		フラチナ会員 ヨガ 11:15-12:15 進藤 朋子		フラチナ会員 ヨガ 11:15-12:15 進藤 朋子		オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子 整/40		WEB ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈 整/15 WEB8	
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18		ジャズストレッチ 13:00-13:30 一色 潔		ヨガ 12:30-13:30 Seiho		HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO		キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		フラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照		WEB ランニングSTEP 12:50-13:50 桜井 志奈 整/15 WEB8	
14:00	店舗 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40		ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:45-14:25 HIROMI 整/40		フラダンス 13:15-14:15 SACHI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		フラチナ会員 フラチナCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小内 映子		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
15:00			美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邊 由香		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI		フラチナ会員 フラチナCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小内 映子		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
16:00			ポール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
17:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		WEB ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
18:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
19:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
20:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
21:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
22:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
23:00			フラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		フラダンス 14:40-15:20 HIROMI		エンジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行		GGX ストレッチボール 15:30-15:50		フラチナ会員 ヨガ 15:15-15:45 小内 映子		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN	
23:30	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE			

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

- アクティブ
- ダンス
- コンディショニング・調整
- ヨガ
- 有料スクール

20:00 CLOSE

初心者向けレッスン
動きの難易度が低く、初心者でも安心して参加いただけます。

店舗予約取得レッスン
レッスン参加には店舗予約が必要です。レッスン開始の1時間前より店舗にて配付します。

管理WEB取得レッスン
一定割合の予約をWEB上で取得できます。レッスン開始2時間前が予約可能となります。管理WEBはレッスン開始2時間前より店舗にて配付可能です。

WEB
WEB

有料レッスン
ご参加が有料となるレッスンス。参加前にスタジオにて料金をお支払いください。