



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						筋力リリース 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									ゲージョウト 8:45-9:25 NORIKO						biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30							
10:00			フラダンス 10:00-11:00 ASHA		ヨガ 10:00-11:00 SATO		バランス 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		プラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照		スタジオ変更 随時変更							
11:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳		ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子		プラチナ会員 シニアも出来ちゃう ヨガ 10:45-11:45 ASHA		ストレッチ 11:15-11:45 NORIKO		エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子		ベーシックエアロ 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 vega 11:10-12:10 遠藤 倫江		パワー-心バク外 10:30-11:30 松田 有希子		プラチナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照		ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈	
12:00	ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代		ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行		フランエアロ 11:15-12:15 田中 智子		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		ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香		ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子		パフォーマンスアップ &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦		オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子		ランニングSTEP 11:50-12:35 桜井 志奈			
13:00	STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代		ジャズストレッチ 13:00-13:30 一色 潔		ヨガ 12:30-13:30 Seiho		ランダンス 13:15-14:15 SACHI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		プラチナ会員 プラチナアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		SALSATION® 13:00-14:00 CAOLIN		ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI		HIP HOP 12:30-13:30 NORIKO		エアロ&ボディメイク + ストレッチ 12:50-13:50 桜井 志奈	
14:00	SALSATION® 13:45-14:45 Kimie		ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔		フラダンス 13:45-14:25 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		プラチナ会員 プラチナアCO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子		JAM45 13:30-14:15 井上 晴世		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		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		ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 14:30-15:30 久保田 温部		ジョイントエクササイズ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN			
16:00			ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香				GGX ストレッチボール 15:30-15:50		ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 14:30-15:30 久保田 温部		ジョイントエクササイズ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN			
17:00			プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司				有料スクール		ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 14:30-15:30 久保田 温部		ジョイントエクササイズ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN			
18:00					有料スクール		有料スクール		テーマパークダンス 16:30-17:30		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 14:30-15:30 久保田 温部		ジョイントエクササイズ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN			
19:00			ボーリング教室 18:00-19:00 林 久司				有料スクール		テーマパークダンス 16:30-17:30		プラチナ会員 フィット&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 14:30-15:30 久保田 温部		ジョイントエクササイズ 14:25-15:10 井上 晴世		パワーヨガ 14:10-15:20 KAHORI		DANCE☆MIX 14:00-15:00 YASU CHIN			
20:00			未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO		レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美		JAM30 19:45-20:15 井上 晴世		ビギナーシェイプ 19:30-20:15 中村 繁之		エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子		プライミングスリム 19:25-20:10 nob		レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畑 淳一		GGX ストレッチボール 19:40-20:00		20:00 CLOSE			
21:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子		ラディカルPOWER 20:00-21:00 田中 智子		ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美		キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世		コンディショニング スタイルジョウワーク 20:25-21:25 中村 繁之		Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子		HIPHOP 初級 19:30-21:00		プライミングスリム 21:20-22:05 nob		HIPHOP 初級 19:30-21:00		20:00 CLOSE			
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史		GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00		HIPHOP 初級 19:30-21:00		プライミングスリム 21:20-22:05 nob		HIPHOP 初級 19:30-21:00		20:00 CLOSE					
23:00			ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO								HIPHOP 初級 19:30-21:00		プライミングスリム 21:20-22:05 nob		HIPHOP 初級 19:30-21:00		20:00 CLOSE					
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 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。

店舗管理WEB取得レッスン
レッスン参加には整理券が必要で、レッスン開始の1時間前より店舗にて配布します。

管理券WEB取得レッスン
一定数の整理券をWEB上で取得できます。レッスン開始1時間前から取得可能です。整理券はレッスン開始前より店舗にて配布可能です。

WEB取得

有料レッスン
ご参加が有料となります。参加前にプロフィールにて料金をお支払いください。

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