



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

北千住東京 2026年6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月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
8:00	 <p>明日の元気 未来の健康 ←詳しくは コチラ</p>						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					
9:00									ゲージワーク 8:45-9:25 NORIKO						有料スクール	
10:00															biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30	
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	フランチ会員 腰痛肩甲骨入りクラス 10:00-10:30 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	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 進藤 朋子	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子	フランチ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	バレエ 10:20-11:35 住澤 咲希			
12:00	WEB ランニングSTEP 11:20-12:20 木下 明代 整/35 WEB18	ホールエクササイズ 11:10-11:50 講本 隆行 整/20	フランチエアロ 11:15-12:15 田中 智子	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	ベテランエアロ 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 yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:30 澤野 敦	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 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 整/15 WEB8			
13:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 WEB18	椅子トレクス 12:00-12:45 青木 隆行	ヨガ 12:30-13:30 Seiho	フランチ 12:00-13:00 NORIKO	HIP HOP 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	バレエ75 12:15-13:30 一色 潔	ヨガ 12:15-13:15 渡邊 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:30 澤野 敦	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	JAM HOP 12:30-13:30 NORIKO	エアロ&ボディメイク 12:50-13:50 桜井 志奈		
14:00	WEB SALSATION® 13:45-14:45 Kimie 整/40	ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔	フランチ 13:45-14:25 HIROMI	フランチ 13:45-14:25 HIROMI	ラテンダンス 13:15-14:15 SACHI 整/40	THE腕前&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	フランチ会員 フランチココ (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	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	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 15:15-16:15 SATO			
16:00		フランチ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	ジュニア チアリーディング 16:00-17:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ			
17:00			フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	4歳-小学2年 16:00-17:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/40 WEB28		
18:00		ボクシング教室 18:00-19:00 林 久司	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学3年 17:00-18:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
19:00			フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学6年 17:45-19:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
20:00		未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学6年 17:45-19:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
21:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	WEB ストリートダンス 20:40-21:00 NORIKO	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学6年 17:45-19:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦	HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学6年 17:45-19:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
23:00		ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO	フランチ 14:40-15:20 HIROMI	フランチ 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	ランニングSTEP 15:15-16:15 SACHI 整/35 WEB18	フランチ会員 ボディメイク 15:15-15:45 小山内 映子	小学3年-小学6年 17:45-19:00	フランチ会員 ボディメイク 14:10-15:20 KAHORI	WEB オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 希希子 整/40	フランチ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照	ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ	WEB オリジナルエアロ 16:45-17:45 小林 貴子 整/17 WEB9		
23:30	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE			

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ご参加いただけます。

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予約可能です。

WEB予約取得レッスン
一定割合の予約をWEB上で取得できます。レッスン開始の1時間前より取得可能です。店舗予約取得の併用も可能です。

有料レッスン
ご参加が有料となるレッスンです。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