



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

北千住東京 2026年7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>						長期代行 筋力リリース コンディショニング 8:00-8:40 Rie				ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子		有料スクール biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30			
9:00									長期代行 グアバジュース作り 8:45-9:25 Rie							
10:00			プラチナ会員 膝痛肩お辞入礼クラス 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		太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子		ヨガ 10:00-11:00 川谷 幸子					
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		名師指導 名師指導 名師指導 名師指導 Zen Flex Stretch 11:15-11:45 SACHI		ボディ コンディショニング 10:10-11:10 進藤 朋子		プラチナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:30 館内掲示参照		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		ハイレ 10:20-11:35 住澤 曉希	
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 橋本 隆行 整/20 椅子トレクス 12:00-12:45 青木 隆行		ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子		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 yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江		プラチナ会員 オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子	
13:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代 整/35 *WEB18		ヨガ 12:30-13:30 Seiho		シアターJAZZ入門 12:00-13:00 SACHI		キックボクシング シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹		ハイレ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		プラチナ会員 オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子	
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		THE腕前&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		プラチナ会員 プラチナ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		パフォーマンス &コンディショニング 11:30-12:30 澤野 敦		ジャズダンス 12:30-13:30 KENSHI	
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		プラチナ会員 プラチナCO 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			ホール&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 整/35 *WEB18		プラチナ会員 ピート&キックス 15:15-15:45 小山内 映子		オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎 整/40		biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ③15:45-16:45 ④16:45-17:45	
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 avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15 初級 17:15-18:15		有料スクール TESORO 新体操 幼児-小学3年 16:30-17:30 小学3年-小学6年 17:30-18:30		有料スクール テーマパークダンス avex ダンスマスター キッズクラス 入門 17:00-18:00		有料スクール ジュニア チアリーディング 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00		ヨガ 16:20-17:20 山崎 いずみ		WEB ピラティス 16:45-17:45 小林 貴子 整/40 *WEB28	
18:00			ボーリング教室 18:00-19:00 林 久司						有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 初級 18:15-19:15		KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ		HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可		WEB ピラティス 18:00-19:00 小林 貴子 整/35 *WEB24	
19:00											レギュラーエアロ 19:15-20:15 河合 清美		WEB ランニングSTEP 20:00-21:00 田村 征之 整/20 *WEB7		WEB ランニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美 整/15 *WEB8	
20:00	長期代行 未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 KIKKO!		レギュラーエアロ 19:15-20:15 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 晴子		プライティススリム 19:25-20:10 nob		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		レギュラーエアロ 19:15-20:15 河合 清美		ランニングSTEP 20:15-21:05 田村 征之 整/15 *WEB8		キックシェイプ45 20:25-21:10 井上 晴世		Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 晴子		HIPHOP 初級 19:30-21:00		GGX コンディショニング & コーディネーション 20:15-21:00 担当: 若井		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。	
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彦		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO! ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO!		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		HIP HOP 21:20-22:00 GGスタッフ		ファイティススリム 21:20-22:05 nob		プライティス 20:20-21:20 nob		HIPHOP 初級 19:30-21:00		店舗 ピラティス 20:30-21:20 nob 整/15 *WEB8	
23:00											GGX ストレッチボール 21:40-22:00		23:30 CLOSE			
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

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
一定割合のレッスンを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。店舗予約のレッスン開始の1時間前より店舗にて予約可能です。

有料レッスン
ご参加が有料となるレッスンを、参加前にプロフィールにて料金をお知らせいたします。