




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 こちら						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									ゲージョウト 8:45-9:25 NORIKO															
10:00																								
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		フラナ会員 腰痛お手入れクラス 10:00-10:30 ASHA		ヨガ 10:00-11:00 SATO		プラナ 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											
12:00	WEB ラーニング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		プラナ会員 シンアも出来ちゃう 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 yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江		パワー-心バ 10:30-11:30 松田 有希子		プラナ会員 おはようストレッチ 10:30-11:15 館内掲示参照		有料スクール biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30		ハレエ 10:20-11:35 住澤 暁希	
13:00	WEB STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代		プラナエアロ 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		ハレエ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		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		プラナ会員 ボディメイク 11:30-12:15 館内掲示参照		WEB ラーニングSTEP 11:55-12:40 桜井 志奈					
14:00	店舗 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		ランダンス 13:15-14:15 SACHI		THE腹筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行		プラナ会員 プラナア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STEP 11:45-12:45 松田 有希子		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 12:55-13:55 桜井 志奈			
15:00	店舗 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie		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		プラナ会員 プラナア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		有料スクール			
16:00	プラナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		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		WEB ラーニングSTEP 15:15-16:15 SACHI		プラナ会員 ビート&キッズ 15:15-15:45 小山内 映子		有料スクール ジュニア チアリーダー 4歳-小学2年 16:00-17:00 小学3年-中学3年 17:00-18:00		オリジナルエアロ 14:25-15:10 井上 晴世		biima sports ①13:45-14:45 ②14:45-15:45 ③15:45-16:45 ④16:45-17:45		ヨガ 15:15-16:15 SATO		WEB ストライトボクシング 16:30-17:15 HAYATO			
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子		未経験者向け ストレッチ 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		有料スクール avex ダンスマスター キッズ& ティーンクラス 18:15-19:15		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	ZUMBA 21:00-21:45 米山 允彦		ストレッチ 20:40-21:00 NORIKO		ラディカルPOWER 20:00-21:00 田村 征之		ラーニング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		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		ピラティス 20:20-21:20 nob		初級STEP 20:30-21:20 大畑 淳一		GGX ストレッチボール 21:40-22:00		20:00 クラス 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	ハウス振付 21:55-22:25 KIKKO		HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO		ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子		ボディビル ボーリング教室 21:20-22:00 GGスタッフ		HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史		GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00		HIPHOP 中級 19:30-21:00		ピラティス 20:20-21:20 nob		店舗 管理券 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。		20:00 クラス 店舗管理券取得レッスン 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。					
23:00																								
23:30	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		20:00 クラス 店舗管理券取得レッスン 一定数の整理券WEB上で取得できます。レッスン開始1時間前からの取得可能です。整理券はレッスン開始2時間前より店舗にて配布可能です。					

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