



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

ノース東京

2026年1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00	有料スクールの行っていない時間帯はご利用可能です。 (スクールの30分前迄のご利用とさせて頂きます)						7:00
8:00	フロント脇の台帳にご利用時間・お名前のご記入をお願い致します。						8:00
9:00	準備運動や、ストレッチ等ご利用下さい。						9:00
	尚、ジム備品の持ち出しあはご遠慮ください。						
10:00							10:00
11:00	1月は下記の日程で、格闘技スタジオの貸切利用がございます。						11:00
12:00	2週目：5日(月)・8日(木)⇒17:30～19:30 6日(火)・7日(水)・9日(金)⇒7:00～9:00 3週目：13日(火)・14日(水)・16日(金)⇒7:00～9:00 15日(木)⇒17:30～19:30 4週目：19日(月)・22日(木)⇒17:30～19:30 20日(火)・21日(水)・23日(金)⇒7:00～9:00						12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00	AACC 大塚キッズ 17:00～18:15			AACC 大塚キッズ 17:00～18:15			17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00	有料スクール エキサイティング ボクシング+α 20:30-22:00 鈴木 敏和 参加費:1,650円(税込)	有料スクール ストライブル 20:10-21:30 (通常柔術クラス)	有料スクール ストライブル 20:00-21:15 (通常クラス)	有料スクール ストライブル 20:00-21:45 (武術研究クラス)	有料スクール ストライブル 20:30-22:00 奇数:初心者 偶数:総合格闘技		20:00
21:00							21:00
22:00							22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。

2026 年 1 月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 休館日	2 特別営業日	3
4 18:00-19:35	5 17:30-19:30 20:00-22:30	6 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-21:40	7 7:00-9:00 19:30-22:30	8 17:30-19:30 19:30-22:15	9 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-22:30	10 13:00-20:30
11 9:00-13:00 18:00-19:35	12	13 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-21:40	14 7:00-9:00 19:30-22:30	15 17:30-19:30 19:30-22:15	16 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-22:30	17 13:00-20:30
18 9:00-16:30 18:00-19:35	19 17:30-19:30 20:00-22:30	20 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-21:40	21 7:00-9:00 19:30-22:30	22 17:30-22:15	23 7:00-9:00 16:30-18:30 20:00-22:30	24 13:00-20:30
25 9:00-16:30 18:00-19:35	26 20:00-22:30	27 20:00-21:40	28 19:30-22:30	29 19:30-22:15	30 16:30-18:30 20:00-22:30	31 13:00-20:30
1	2	3	4	5	6	7

上記の時間帯は貸切の為ご利用頂けません。