



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2022年8月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	24時間営業								
	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	
7:00	月曜7:00 OPEN							7:00	
7:30	毎月第2月曜休館 ※第二月曜日が祝日の場合 第四月曜日が休館となります							7:30	
8:00								8:00	
8:30								8:30	
9:00								9:00	
9:30						朝ヨガ 8:45-9:45 マキノユカリ		9:30	
10:00							ZUMBA 10:00-10:30 Tak	10:00	
10:30		メガダンス 10:10-10:55 天野正太郎			当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:10-11:00 小林貴子	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 10:20-11:10 ポプササキ		10:30	
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香	ヨガ 10:40-11:40 ひえたともこ	リトモス 10:30-11:30 円谷健一郎		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:10-12:00 小林貴子	ヨガ 11:00-12:00 小林謙	オリジナルエアロ (初中級) 11:45-12:15 井内伸幸	11:00	
11:30		リトモス 11:10-11:55 畑田美紀					WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ポプササキ	11:30	
12:00	カーディオ & シェイプ 11:50-12:35 中村友香		ポティシェイプ & ストレッチ 11:50-12:35 荒木美絵子		機能改善 & ポティメイク 12:20-13:20 石川真規子	フリースタイル ダンス 12:25-13:15 井内伸幸		12:00	
12:30		オリジナル ダンス 12:10-12:55 畑田美紀		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代	ヨガ 12:50-13:40 mieko		マッスルシェイプ 12:30-13:15 高田慶一	12:30	
13:00								13:00	
13:30	バー アスティエ 12:55-13:55 宮嶋文弥子	カーディオ & シェイプ 13:10-13:55 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛				当日整理券 バー 13:30-14:30 上瀬達也	オリジナルエアロ (初中級) 13:00-13:45 平野慶貴	13:30
14:00		オリジナルステップ (初中級) 14:10-14:55 長瀬朝子		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 13:55-14:45 木下明代		コンディショニング & ストレッチ 13:30-14:00 石川真規子		オリジナルステップ (初中級) 14:00-14:45 平野慶貴	14:00
14:30	はじめてハレエ 14:10-14:55 宮嶋文弥子						当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介	オリジナルステップ (初中級) 14:00-14:45 平野慶貴	14:30
15:00							ヨガ 14:30-15:20 拓	15:00	
15:30		GGX コンディショニング 15:05-15:35		GGX 腹筋引き締め 15:00-15:30			当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 15:30-16:20 中安佑介	有料クラス (有料2,200円) ハレエ基礎 14:45-15:45 上瀬達也	15:30
16:00		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:45-16:35 小林貴子		オリジナルエアロ (初中級) 15:15-16:00 岡部和彦			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 15:30-16:20 中安佑介	オリジナルエアロ (初中級) 15:00-16:00 森田律子	16:00
16:30							有料クラス (有料1,320円) マルチステップ 16:30-17:30 中安佑介 (1, 3週目)	ジャズダンス 16:00-16:50 りんりん	16:30
17:00								キッズスクール (有料) 極真空手 16:00-17:20	17:00
17:30								オリジナルエアロ (初中級) 16:30-17:30 中安佑介	17:30
18:00								HIP HOP 17:00-18:00 SAWA	18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30	SALSATION 19:20-20:20 青田美穂	当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:05 江村浩二	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子	ポティ シェイプ 19:15-20:15 森田律子				オリジナルエアロ (初中級) 19:15-20:15 根岸健一	19:30
20:00								ZUMBA 19:15-20:15 フトリ	20:00
20:30								Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 SAYA	20:30
21:00	はじめてヒップホップ 20:40-21:10 brown	WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:30-21:10 江村浩二		オリジナルエアロ (初級) 20:30-21:15 小川達也	コンディショニング & ストレッチ 20:30-21:15 森田律子	SOUL & LOCK 初級 20:30-21:30 KENICHI	ピタニス & ストレッチ 20:30-21:15 根岸健一	アーバンライズ 20:25-21:10 フトリ	21:00
21:30	フリースタイル ダンス 21:20-22:10 brown								21:30
22:00									22:00
22:30									22:30
23:00									23:00
23:30									23:30
0:00	24時間営業							22:00 CLOSE	0:00

ダイエットボクシング
※サントパツクルーム※
火曜 14:00~15:00
(祝日は休講となります)
新井 誠介
初心者の方でも安心してご
参加頂けます

・体調に不安のある方についてはご参加をお断りいたします。
・飛沫防止のためマスクやネックゲイター等を確実に着用ください。
・レッスンにつきましては清掃時間を取るために5分ほど早く終了致します。
また急な代行や休講などが発生することもございますので
ご来館前にWebの代行情報をご確認ください。
ご協力ありがとうございます。

・スタジオ定員
Studio 1 : 3 1名 和スタジオ : 24名
・整理券につきまして
(当日整理券クラス)
クラス開始 1 時間前よりフロントにて記載及びお渡しいたします。
その際は整理券が必要です。
(WEB整理券クラス)
ゴールドジムHPよりご予約いただけます。
当日は 2 時間前よりフロントにてお渡しいたします。