



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2022年11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	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															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 ボブササキ			ZUMBA 10:00-10:30 Tak	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 円谷健一朗					ヨガ 11:00-12:00 小林謙			アッシュタンゴガ ピキナー 10:45-11:45 大島さやか	メガダンス 10:40-11:25 Tak	11:00		
11:30			リトモス 11:10-11:55 小谷野美姫					WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:10-12:00 小林貴子			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ボブササキ				11:30		
12:00	カーディオ & シェイプ 11:50-12:35 中村友香				ボディシェイプ & ストレッチ 11:50-12:35 荒木美絵子				はじめてフリースタイル 11:45-12:15 井内伸幸 クラス変更						12:00		
12:30			オリジナル ダンス 12:10-12:55 小谷野美姫					機能改善 & ボディメイク 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			マッスルシェイプ 12:30-13:15 高田慶一		ヴィンヤサヨガ 11:40-12:40 拓	12:30	
13:00					当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 12:50-13:40 木下明代											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		ヨガ 12:50-13:40 mieko		コンディショニング & ストレッチ 13:30-14:00 石川真規子					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 平野慶真		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					メガダンス 13:30-14:15 Tak			バー 13:30-14:30 高田慶一	オリジナルステップ (初中級) 14:00-14:45 平野慶真	ディープストレッチ ヨガ 13:45-14:45 ひえたともこ	14:00	
14:30	はじめてバレエ 14:10-14:55 宮嶋文弥子															14:30	
15:00										当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 14:30-15:20 中安佑介	ヨガ 14:30-15:20 拓		有料クラス バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子		15:00		
15:30			GGX コンディショニング 15:05-15:35		バー 15:00-16:00 丸本智香子	GGX 腹筋引き締め 15:00-15:30		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) 14:45-15:45 上瀬達也	オリジナルステップ (初中級) 15:00-16:00 森田律子		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													16:00	
16:30			有料クラス (有料1,650円) 3台マルチステップ 16:45-17:45 小林貴子 (2,4週目)					オリジナルステップ (初中級) 16:15-17:00 岡部和彦					ジャズダンス 16:00-16:50 りんりん	キッズスクール (有料) 極真空手 16:00-17:20	アーバンダンス 16:15-17:00 ブトゥリ	コンディショニング & ストレッチ 16:15-17:00 森田律子	16:30
17:00										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)							17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30			当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:05 江村浩二														19:30
20:00	SALSATION 19:20-20:20 齊田美穂		Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子		ボディ シェイプ 19:15-20:15 森田律子			メガダンス 19:15-20:15 根岸健一			ZUMBA 19:15-20:15 ブトゥリ	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 SAYA					20:00
20:30			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:20-21:10 江村浩二														20:30
21:00	はじめてヒップホップ 20:40-21:10 brown	ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ			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		ピラティス & ストレッチ 20:30-21:15 根岸健一			アーバンダンス 20:25-21:10 ブトゥリ				21:00
21:30	フリースタイル ダンス 21:20-22:10 brown				ピギナーステップ 21:25-21:55 小川達也												21:30
22:00																	22:00
22:30																	22:30
23:00																	23:00
23:30	初心者でも安心して ご参加いただけます。																23:30
0:00	24時間営業														0:00		
															22:00 CLOSE		

・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 : 35名 和スタジオ : 28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。
 当日は2時間前よりフロントにてお渡しいたします。
 (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。