



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

笹塚東京 2021年9月~

| 月 (MON) | | 火 (TUE) | | 水 (WED) | | 木 (THU) | | 金 (FRI) | | 土 (SAT) | | 日 (SUN) | | | | |
|------------------------|---|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------------|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|------------------------------|-------------|-------|
| Studio 1 | 溶岩 Hot Studio | Studio 1 | 溶岩 Hot Studio | プールエリア | Studio 1 | 溶岩 Hot Studio | プールエリア | Studio 1 | 溶岩 Hot Studio | プールエリア | Studio 1 | 溶岩 Hot Studio | プールエリア | | | |
| 7:00 OPEN (第3週曜休館日) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ピラティス 10:15~11:00 根岸健一 | ヨガ 10:00~11:00 高野真利 | WOMEN ONLY Web予約可能 | WOMEN ONLY Web予約可能 | WOMEN ONLY Web予約可能 | 有料スクール トライアスロンスクール 6:50~9:00 | WOMEN ONLY Web予約可能 | WOMEN ONLY Web予約可能 | ヨガ 10:10~11:00 Mika | WOMEN ONLY Web予約可能 | ヨガ 10:10~10:45 新村卓也 | WOMEN ONLY Web予約可能 | 有料スクール トライアスロンスクール 7: 15~8: 45 | WOMEN ONLY Web予約可能 | | |
| 11:00 | 整/14 メガダンス 11:15~12:00 根岸健一 | ヨガ 11:00~11:30 田中登志弥 | ウォーキング 11:15~12:00 湯浅まゆ | カーディオフィットネス スキップボンディング 11:15~12:00 中山進 | 整/14 メガダンス 11:30~12:30 武井亮子 | アカラ コデシニング 10:15~11:00 坂上加奈子 | ヨガ 10:45~11:15 坂上友弥 | カーディオフィットネス キックボクシング 11:10~12:00 沙弥子 | ヨガ 11:00~11:50 新村卓也 | 整/14 メガダンス 11:25~11:55 坂上友弥 | ヨガ 9:50~10:50 Ririco | リフレッシュヨガ 10:45~11:45 高橋エマ | アカラウォーキング 10:15~11:00 津幡祐二 | 10:00 | | |
| 12:00 | 整/14 ZUMBA 12:15~13:05 ブツリ | 骨格調整 リカバリー 12:15~13:00 湯浅まゆ | ZUMBA 12:15~13:45 小河原拓也 | ZUMBA 12:45~13:45 武井亮子 | 骨盤ストレッチ 12:50~13:35 武井亮子 | ストレッチ 12:15~13:05 井内伸幸 | ストレッチ 12:20~13:05 沙弥子 | ボディメイク ストレッチ 12:20~13:05 井内伸幸 | 健康体操 12:05~12:55 林和樹 | 期間限定クラス | リモス 13:15~14:05 近藤幸代 | 整/14 メガダンス 12:00~12:50 伊藤香奈 | 11:00 | 10:00 | | |
| 13:00 | アーバンナイス 13:20~14:10 ブツリ | ZUMBA 13:15~13:45 新村卓也 | ZUMBA 13:45~14:25 新村卓也 | ヨガ 14:00~15:00 三品西 | ヨガ 14:00~15:00 三品西 | リモス 13:15~14:15 大串達彦 | ヨガ 14:20~15:20 大串達彦 | ボルドーラ 14:25~15:10 大串達彦 | リモス 13:15~14:05 近藤幸代 | STEP 1 13:05~13:50 青木優 | 整/14 メガダンス 12:10~12:55 青木優 | 整/14 ZUMBA 13:10~14:00 ブツリ | 12:00 | 12:00 | | |
| 14:00 | ヨガ 14:25~15:25 栗原ゆり | 整/14 バレエ入門 15:00~16:00 海野アンジ | コンテンポラリー 16:10~17:10 峰本香菜 | GGX おれひしき 15:15~15:45 ゴールドジムレーナー | 身体のあらゆる筋肉を使い、しなやかに制限なく動いて心と身体を解放する為のヨガです。片足のしなやかさ、様々なリズムや音楽で踊る音楽性、動きから感情表現力が身につきます。初心者の方も是非！ | ヨガ 15:15~15:45 ゴールドジムレーナー | ヨガ 15:15~15:45 ゴールドジムレーナー | ヨガ 15:35~15:55 ゴールドジムレーナー | GGX ボディメイク(上半身) 15:35~15:55 ゴールドジムレーナー | リモス 14:20~15:20 施大 | STEP 1.5 14:10~15:10 江村浩二 | 整/14 メガダンス 14:10~15:10 江村浩二 | 整/14 バレエ入門 14:15~15:15 峰本香菜 | 13:00 | 13:00 | |
| 15:00 | GGX ボディメイク 15:40~16:10 ゴールドジムレーナー | コンテンポラリー 16:10~17:10 峰本香菜 | 有料スクール 新極真空手 18:30~19:15 | GGX おれひしき 15:15~15:45 ゴールドジムレーナー | 身体のあらゆる筋肉を使い、しなやかに制限なく動いて心と身体を解放する為のヨガです。片足のしなやかさ、様々なリズムや音楽で踊る音楽性、動きから感情表現力が身につきます。初心者の方も是非！ | ヨガ 15:40~16:10 峰本香菜 | ヨガ 15:40~16:10 峰本香菜 | ヨガ 15:40~16:10 峰本香菜 | GGX ボディメイク(上半身) 15:35~15:55 ゴールドジムレーナー | リモス 14:20~15:20 施大 | STEP 1.5 14:10~15:10 江村浩二 | 整/14 メガダンス 14:10~15:10 江村浩二 | 整/14 バレエ入門 14:15~15:15 峰本香菜 | 14:00 | 14:00 | |
| 16:00 | ヨガ 15:30~16:20 SHIORI | リモス 16:30~17:30 中谷香紀子 | 有料スクール ヨガ 16:50~17:40 SHIORI | GGX ボディメイク(上半身) 15:35~15:55 ゴールドジムレーナー | リラックスしながら 全身を気持ち良 くストレッチするク ラスです。 筋肉の動きを調 整しながら筋肉 を緩め、身体の ケアとコンディショ ニングを整えます。 | ヨガ 16:30~17:30 中谷香紀子 | ヨガ 16:30~17:30 中谷香紀子 | ヨガ 16:30~17:30 中谷香紀子 | GGX ボディメイク(下半身) 16:00~16:20 ゴールドジムレーナー | リモス 16:30~17:30 中谷香紀子 | リモス 16:30~17:30 中谷香紀子 | リモス 16:30~17:30 中谷香紀子 | ヨガ 15:30~16:20 SHIORI | 15:00 | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 20:00 | ヨガ 19:35~20:35 玉浦誠 | ZUMBA 19:40~20:30 齊田美穂 | 有料スクール Gデトックスヨガ 19:45~20:35 mai | ZUMBA 19:30~20:10 ブツリ | リラックスしながら 全身を気持ち良 くストレッチするク ラスです。 筋肉の動きを調 整しながら筋肉 を緩め、身体の ケアとコンディショ ニングを整えます。 | ヨガ 20:45~21:45 斎田美穂 | ヨガ 20:40~21:30 斎田美穂 | ヨガ 20:40~21:30 斎田美穂 | GGX ボディメイク 19:10~19:55 ゴールドジムレーナー | ヨガ 20:10~20:55 Kyoco | STEP (初級) 18:45~19:15 橋本浩貴 | オリジナルエアロ (中級) 19:00~20:00 岡部和彦 | オリジナルエアロ (初級) 19:25~20:10 橋本浩貴 | ヨガ 20:05~21:05 M a k o | 20:00 CLOSE | 20:00 |
| 21:00 | Body makeup & ストレッチで柔軟性・筋温を高め 筋肉トレーニングでメリリの ある美Bodyを作りましょう | SALSATION® 20:45~21:45 斎田美穂 | ヨガ 20:20~21:20 三品西 | ヨガ 20:20~21:20 三品西 | ヨガ 20:20~21:20 三品西 | ヨガ 21:10~21:55 齊田美穂 | ヨガ 21:10~21:55 齊田美穂 | ヨガ 21:10~22:00 Kyoco | ヨガ 21:10~22:00 Kyoco | ヨガ 20:05~21:05 M a k o | 20:00 CLOSE | 20:00 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |

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

ご確認事項

ご参加の際にはマスクをご持参ください。コロナ対策の為定員制限させていただいております。整理券配布オンラインW E B 予約 (オンラインW E B 予約除外) 17名・店頭7名。溶岩W E B 予約5名・店頭4名) 事前に登録が必要となります。

全クラス強度をビギナー程度におさえさせていただきアライグマ系でもストレッチやコンディショニングが入る場合がございます。各レッスン5分前に終了させていただき清掃・消毒をさせていただきます。予めご了承下さい。

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対策をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力頂くお願い致します。

・人数制限はプログラムの特性を考慮し呼吸が荒くならないプログラムは定員:常温18名(緑と水色)、津幡9名、呼吸が常なるプログラムは定員:14名(ピンクと黄色)とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。

・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きさ・頻繁の声などはお控えいただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。