



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

曳舟東京 2026年10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	毎月第二月曜休館 ※祝日の場合 変更の可能性あり		火曜11:05オリジナルエアロのみ 整理券の配布を10:00からと させていただきます。 火曜12:10からのオリジナルステップ の当日枠分整理券配布は 10:05からとなりますので、両方をご 希望の場合改めて並び直しをお 願います。												7:30	
8:00														8:00		
8:30														8:30		
9:00														9:00		
9:30															朝ヨガ 8:45-9:45 もも	
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 10:00-10:45 Tak		10:30	
11:00	リトモス 10:50-11:35 中村友香	コンディショニング ヨガ 10:40-11:40 nob	当日整理券 オリジナルエアロ (初中級) 11:05-11:50 hirocky	ヒップアップ エクササイズ 11:10-12:00 渡邊由香	リトモス 10:55-11:40 小谷野美姫	骨盤 エクササイズ 10:40-11:40 吉川温子	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	ピラティス & ボディメイク 10:30-11:30 中村優子		オリジナルステップ (中級) 11:25-12:15 ボブササキ		メガダンス 10:55-11:40 Tak		11:00	
11:30											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 &シェイブ 11:50-12:35 中村友香		WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 12:05-12:55 hirocky	美ボディ コンディショニング 12:10-12:55 渡邊由香	オリジナル ダンス 11:50-12:35 小谷野美姫		機能改善 & ボディメイク 12:20-13:20 石川真規子		はじめて フリースタイル 11:45-12:15 井内伸幸		当日整理券 オリジナルステップ (中級) 12:25-13:15 井内伸幸		オリジナルステップ (初中級) 12:00-12:50 平野慶真	ヨガ & ストレッチ 11:50-12:40 拓	12:00	
12:30															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	バレトン 13:00-13:45 宮嶋文弥子		バレエ基礎 13:20-14:20 片平成美	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛	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 13:30-14:15 石川真規子		メガダンス 13:30-14:15 Tak		有料クラス (有料1,650円) バレエ基礎 13:50-14:35 上瀧達也		オリジナルエアロ (初中級) 13:00-13:50 平野慶真		13:30	
14:00															14:00	
14:30	バー アスティエ 14:00-15:00 宮嶋文弥子		(有料1,650円) 片平成美 バレエスクール 14:30-15:15						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 & ストレッチ 14:30-15:20 拓			ピラティス & ボディメイク 13:50-14:30 中村優子	ピラティス & ボディメイク 14:00-14:40 週替わり	14:30	
15:00					バレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子	健康運動体操 15:00-15:30 GGスタッフ	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) 15:35-16:25 中安佑介				カーディオ &シェイブ 14:50-15:40 中村優子	バー アスティエ 14:45-15:45 宮嶋文弥子	カーディオ & ボディシェイブ 14:50-15:50 KAHORI	15:00
15:30	カーディオ&ボディシェイブ シンプルな有酸素運動で体を温めた後、チューブやダン ベル、自重を使ったトレーニングで体を引き締めます。 ご自身で強度を調整できるので幅広い方におすすめ！				(有料1,650円) 丸本智香子 バレエスクール 16:10-16:55										15:30	
16:00															16:00	
16:30															16:30	
17:00	月曜日11:50-12:35 水曜日19:20-20:20 木曜日19:20-20:20 土曜日12:20-13:20 日曜日14:50-15:40														17:00	
17:30															17:30	
18:00															18:00	
18:30															18:30	
19:00															19:00	
19:30	カーディオ & ボディシェイブ 19:20-20:20 篠原律子		当日整理券 オリジナルエアロ (中級) 19:00-19:50 江村浩二	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子	カーディオ & ボディシェイブ 19:20-20:20 石川真規子		メガダンス 19:30-20:15 千葉紗可	プラーナヨガ 19:15-20:15 SAYA	Fithop 19:30-20:15 ブツリ	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 ひえだともこ					19:30	
20:00			WEB整理券 オリジナルステップ (中級) 20:00-20:50 江村浩二												20:00	
20:30															20:30	
21:00		ヨガ & ストレッチ 20:35-21:35 矢野かずみ			HIP HOP 20:30-21:30 hana	コンディショニング & ストレッチ 20:30-21:15 石川真規子	ジャズダンス 20:30-21:30 千葉紗可		ZUMBA 20:25-21:25 ブツリ						21:00	
21:30	フリースタイル ダンス 21:00-22:00 井内伸幸														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												22:00 CLOSE		0:00	