

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2025年9月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス
10:00														
10:30	10:20～11:05 モナリザ MIKA		10:20～11:05 POPピラティス AIKO		10:20～11:05 リラックスヨガ マー		10:20～11:05 ピラティス ～正しい姿勢へ導く～ 石川 和江		10:20～11:20 calson (サルゼーション) LiLian		10:20～11:05 ピラティス ～軽快な身体作り～ ヴェルデひとみ		10:20～11:05 リラックスヨガ 浅枝 文子	10:20～11:10 Kay
11:00														
11:30	11:20～12:05 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳		11:20～12:05 ZUMBA Corin	11:25～12:15 AIKO	11:30～12:30 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈		11:20～12:05 リラックスヨガ 井上 美保子		11:40～12:25 ピラティス ～上半身を鍛えよう～ 新名 孝子		11:25～12:10 LES MILLS BODYPUMP 小澤 様名	10:55～11:45 yoriko	11:20～12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	11:25～12:15 体験可能クラス Kay
12:00														
12:30	12:25～12:55 YOGA HIP 若林 由佳	12:15～13:05 体験可能クラス 福田 美鈴	12:25～13:10 パワーヨガ yoriko				12:25～13:25 calson (サルゼーション) NOBU				12:30～13:15 美輪ライン エクササイズ 香取 知里		12:40～13:25 ZUMBA 能見 幸子	
13:00	13:15～14:00 グラマッスル フット アンダーソン幸子	13:20～14:10 福田 美鈴	13:30～14:15 ピラティス ～姿勢改善～ yoriko		12:50～13:50 モナリザ Kaya		13:40～14:25 協美シェイプ ボクシング MIWA	13:00～13:50 カナ	12:45～13:30 フラダンス 福岡 真紀子			13:00～13:50 AKO		
14:00											13:35～14:35 美輪ライン ストレッチ 香取 知里		13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤井 照	
14:30	有料				14:10～14:55 リラックスヨガ tomo			14:05～14:55 カナ	13:50～14:35 リラックスヨガ Izumi			14:05～14:55 AKO	8.9月限定	
15:00	14:30～16:00 短期有料 フラダンス スクール		14:35～15:20 Balletone (バレトナ) fujico	14:45～15:35 yoriko			14:45～15:30 美輪フェイス 中村 理		14:55～15:40 ZUMBA 佐々木 純子	15:00～15:50 体験可能クラス 若林 由佳	14:55～15:55 ZUMBA Chie		14:50～15:35 モナリザ MIKA	
15:30														
16:00													15:55～16:40 ピラティス ～美・姿勢～ 山口 隆子	
16:30														
17:00														
17:30													17:00～17:45 リラックスヨガ 井上 美保子	
18:00	18:00～18:45 Balletone (バレトナ) 高田 まゆみ		17:45～18:30 リラックスヨガ 成田 瑞穂		18:00～18:45 ピラティス ～基本的な体の動きを 学ぼう～ 倉又 由紀子	18:00～18:50 小澤 様名	18:30～19:15 ピラティス ～体と心を繋げる～ 倉山 和江		18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ					
18:30														
19:00	19:05～19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	19:00～19:50 小澤 様名	18:50～19:35 ZUMBA Yume		19:10～19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 様名									
19:30														
20:00			19:55～20:55 calson (サルゼーション) Yume				19:35～20:35 LES MILLS BODYPUMP 一輝		19:20～20:20 パワーヨガ ヨーコ	19:20～20:10 体験可能クラス 若林 由佳				
20:30	20:05～21:05 リラックスヨガ FUKIKO	20:10～21:00 体験可能クラス 小澤 様名			20:15～21:00 YOGA HIP 小澤 様名						20:30～21:20 若林 由佳			
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッス開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につき遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。

【営業時間】

平日 10:00～23:00 (ジムエリア利用可能時間 10:00～22:30)
 土曜 10:00～21:00 (ジムエリア利用可能時間 10:00～20:30)
 日祝 10:00～20:00 (ジムエリア利用可能時間 10:00～19:30)

【スタッフ対応時間】

平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～18:00
 休館日 毎月10日・25日