

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2026年10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	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス	スタジオ	マシンビラティス
10:00														
10:30	10:20~11:05 モナリザ MIKA		10:20~11:05 POPビラティス AIKO		10:20~11:05 リラックスヨガ マー		10:20~11:05 ビラティス ～正しい姿勢へ導く～ 石川 和江		10:20~11:20 eslon (サルセッション) Lillian		10:20~11:05 ビラティス ～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 荒井 しのぶ
11:00														
11:30	11:20~12:05 美輪ライン エクササイズ 中村 理		11:20~12:05 ZUMBA Kimie	11:25~12:15 AIKO	11:20~12:20 LesMills BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈		11:20~12:05 リラックスヨガ 井上 美保子				10:55~11:45 NEW 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 荒井 しのぶ
12:00									11:35~12:20 ビラティス ～上半身を鍛えよう～ 新名 孝子		11:25~12:10 LesMills BODYPUMP TSUKASA			
12:30	12:20~13:05 チョアチョア フィット アンダーソン幸子	12:15~13:05 体験可能クラス 福田 美鈴	12:20~13:05 パワーヨガ yoriko		12:35~13:35 モナリザ Kaya		12:20~13:20 eslon (サルセッション) NOBU		12:35~13:20 フラダンス 福岡 真紀子		12:30~13:15 美輪ライン エクササイズ 香取 知里		12:35~13:20 ZUMBA 能見 幸子	
13:00											13:00~13:50 体験可能クラス 若林 由佳			
13:30	13:20~14:05 リラックスヨガ ユキ	13:20~14:10 体験可能クラス 前野	13:20~14:05 ビラティス ～姿勢改善～ yoriko		13:50~14:35 リラックスヨガ tomo		13:35~14:20 臨美シェイプ ボクシング MIWA		13:35~14:20 リラックスヨガ Izumi		13:30~14:30 美輪ライン ストレッチ 香取 知里		13:35~14:20 格闘系プログラム 選抜わり ※内容/担当は代 行情報をご確認く ださい	
14:00											14:05~14:55 体験可能クラス 若林 由佳			
14:30	14:30~15:30 短期有料 フラダンス スクール 福岡 真紀子		14:20~15:05 Balletone (バレトフ) fujico	14:25~15:15 体験可能クラス yoriko			14:35~15:20 美輪ライン ストレッチ TOMOMI		14:35~15:20 ZUMBA 佐々木 純子		14:45~15:45 ZUMBA Chie		14:35~15:20 リラックスヨガ 井上 美保子	
15:00													15:35~16:20 ビラティス ～美・姿勢～ 山口 隆子	
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:00 エアロピクス ～初級～ 中島 美紀		18:00~18:45 リラックスヨガ 成田 瑞穂		18:15~19:00 ビラティス ～基本姿勢の動きを 学ぼう～ 倉又 由紀子	18:00~18:50 田中 深雪	18:30~19:15 ビラティス ～体中心を鍛える～ 畠山 和江		18:15~19:00 リラックスヨガ ヨコ					
19:00														
19:30	19:15~20:00 骨盤エクササイズ 平崎 香	19:00~19:50 NEW Rika	19:00~19:45 ZUMBA Yume		19:15~20:00 LesMills BODYCOMBAT 若林 由佳	19:10~20:00 田中 深雪	19:30~20:30 LesMills BODYPUMP 一輝	19:30~20:20 畠山 和江	19:15~20:15 パワーヨガ ヨコ	19:20~20:10 体験可能クラス NACO				
20:00														
20:30	20:15~21:00 Wow! HIP NACO	20:10~21:00 体験可能クラス Rika	20:00~21:00 eslon (サルセッション) Yume		20:15~21:15 スリムフローヨガ FUKIKO		20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 一輝			20:30~21:20 NACO				
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。
- ・レッスンは開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・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

プログラム名		キーワード	使用備品 ※クラブに あるもの	必要なもの ※お持ちい ただくもの	内容
リラックスヨガ	★	座位中心	ヨガ マット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラク スと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。 ご了承ください。
スリムフロー ヨガ	★★	姿勢改善	ヨガ マット		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。 運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするプログラム。 腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できま す。
パワーヨガ	★★★	立位中心	ヨガ マット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラム で、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラクセスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
 Les Mills BODYBALANCE	★★★	心身の調整を図 るプログラム	ヨガ マット		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性、バ ランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
モナリザ	★	むくみや 冷えを解消	ヨガ マット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させな がらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を 作っていきます。
美軸ライン ストレッチ	★	バランスの とれた身体を 目指すクラス	ヨガ マット		体幹を安定させた状態で、関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」 「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
美軸フェイス	★	顔の筋肉を緩め 全身を整える クラス	ヨガ マット		顔とからだは1つの筋膜で繋がっており、表情筋や口の中の筋肉を緩めることによっ て顔の歪みをとります。顔の歪みを取ることで頭の位置を安定させから全体を整え ます。
美軸ライン エクササイズ	★★	バランスの とれた身体を 目指すクラス	ヨガ マット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすこと で歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラスです。
骨盤エクササイ ズ	★★	骨盤の安定性、 可動性を高めて いくクラス	ヨガ マット		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポ ディラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
 Balletone (バレトン)	★★★	汗をかきたい方 におすすめのプ ログラム			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体つ くりを目指すトレーニングクラスです。
フラダンス	★★	フラのボディラ ンゲージを楽し んで頂けるプロ グラム		パウスカート 着用可 無くても参加 いただけます。	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振 付として楽しんでいただけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場 合がございます。ご了承ください。
エアロビクス	★★	汗をかきたい方 におすすめのプ ログラム		シューズ	シンプルな動作で気持ちよく汗をかくプログラムです。 日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
 ZUMBA	★★★	簡単な振付を繰 り返すダンスプ ログラム		シューズ	ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が 期待できるダンスプログラムです。
 Salsa (サルセッション)	★★★	歌詞の意味を理 解し楽しく踊る ダンスプログラ ム		シューズ	色んなスパイスの入った“サルサソーズ”と、感覚を意味する“センセーション” を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しめる クラスです。音楽が好きな方、ラテンやカーディオダンスが好きな方におすすめのダ ンスプログラムです。
チョアチョア フィット	★★★	音楽に合わせて 筋トレ+ダンス を行うクラス		シューズ	K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。 曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手 な方も楽しく汗をかけるプログラムです。
 Les Mills BODYPUMP	★★★	バーベルを使用 する筋力トレー ニング	バーベル ステップ台 (ヨガマット)	シューズ	音楽にあわせてバーベルを上下運動させるプログラム。スクワットやプレスなどの反 復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに 合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオ ススメ。
 Les Mills BODYCOMBAT	★★★	格闘技全般の要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的 にプログラムされたクラスです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体 をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待が出来ます。
協栄シェイプ ボクシング	★★★	ボクシングの要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うプログ ラムです。動きは簡単で、背中凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待 できるプログラムです。
 Wow! HIP	★★★	お尻にフォーカ スしたトレーニ ングクラス	ヨガマット ヒップバンド		ダイナミックなストレッチで身体を温めてからスタートするトレーニングはより効果 的！トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えて綺麗な形のお尻を目指していきま しょう！
POPピラティス	★★	LA発のアップ テンボなピラ ティス	ヨガ マット		洋楽に振り付けされたアップテンボなピラティスプログラムです。有酸素運動とコア トレーニングを取り入れ爽快感と達成感を味わうことができ、しなやかで強い身体へ と導いてくれるプログラムです。
ピラティス	★	初心者向け	ヨガ マット		正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を 得る為のピラティスクラス。 ※対象クラス：水曜日18:15～、木曜日10:20～、金曜日11:35～、土曜日10:20～、 日曜日15:35～
	★★	初級～ 中上級向け	ヨガ マット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)のエクササイズを行 い、ボディコントロール力をつなげていくクラス。 ※対象クラス：火曜日13:20～、木曜日18:30～
・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表いたします。施設内の掲示板、HPをご確認のうえご参加下さい。 ・レッスン開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。 ・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。					