

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2026年7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 esalon (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 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈		11:20～12:05 リラックスヨガ 井上 美保子		11:35～12:20 ビラティス ～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 荒井 しのぶ
12:00														
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 esalon (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														
13:30	13:20～14:05 リラックスヨガ ユキ	13:20～14:10 体験可能クラス 福田 美鈴	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	13:00～13:50 光	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT rio	
14:00														
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		14:05～14:55 体験可能クラス 若林 由佳		14:35～15:20 リラックスヨガ 井上 美保子	
15:00														
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 ～基本初級体の動きを 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 ～体と心を繋げる～ 畠山 和江		18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ		16:00～16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤ヶ崎 美奈		15:35～16:20 ビラティス ～美・姿勢～ 山口 隆子	
19:00														
19:30	19:15～20:00 骨盤エクササイズ 平崎 香	19:00～19:50 NACO	19:00～19:45 ZUMBA Yume		19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 様名	19:10～20:00 田中 深雪	19:30～20:30 LES MILLS BODYPUMP 一輝	19:30～20:20 畠山 和江	19:15～20:15 パワーヨガ ヨーコ	19:20～20:10 体験可能クラス 梅田 文江	17:00～17:45 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈			
20:00														
20:30	20:15～21:15 リラックスヨガ FUKIKO	20:10～21:00 体験可能クラス NACO	20:00～21:00 esalon (サルセッション) Yume		20:15～21:00 Wow! HIP 前野		20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝			20:30～21:20 梅田 文江				
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