

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2025年1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		NEW 10:20~11:05 POPピラティス AIKO		10:20~11:05 リラックスヨガ Kyoko		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 salsa tion (サルセーション) 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	
11:00														
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳		NEW 11:20~12:05 ZUMBA Corin	11:25~12:15 AIKO	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP 小林 有美		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 ～下半身を整えよう～ 新名 孝子		期間限定クラス 10:55~11:45 yoriko		11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	
12:00														
12:30	12:25~12:55 Wow! HIP 若林 由佳	12:15~13:05 福田美鈴	12:25~13:10 パワーヨガ yoriko		12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈		12:25~13:25 salsa tion (サルセーション) NOBU	13:00~13:50 GUCCO	12:45~13:30 フラダンス 福岡真紀子		12:45~13:30 美軸ライン エクササイズ 香取 知里		12:40~13:25 ZUMBA 能見 華子	
13:00														
13:30	13:15~14:00 グラマッスル フィット アンダーソン幸子	13:25~14:15 福田美鈴	13:30~14:15 ピラティス ～姿勢改善～ yoriko		13:20~14:20 モナリザ kaya		13:40~14:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA	14:10~15:00 GUCCO	13:50~14:35 リラックスヨガ Izumi		13:50~14:50 美軸ライン ストレッチ 香取 知里	13:00~13:50 AIKO	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 若林 由佳	
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00~18:45 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ		17:45~18:30 リラックスヨガ カレタ 麻衣		18:00~18:45 グラマッスル フィット アンダーソン幸子	18:00~18:50 小澤 橋名	18:30~19:15 ピラティス ～体と心を整える～ 畠山 和江		18:15~19:00 リラックスヨガ ヨーコ		15:10~15:55 LES MILLS BODYPUMP 小澤 橋名		15:55~16:40 ピラティス ～美・姿勢～ 山口 隆子	
19:00														
19:30	19:05~19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	19:00~19:50 小澤 橋名	18:50~19:35 ZUMBA Yume		時間変更 19:10~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 橋名		19:35~20:35 LES MILLS BODYPUMP 一輝		19:20~20:20 パワースト ヨーコ	19:20~20:10 若林 由佳		17:00~17:45 リラックスヨガ 井上 美保子		
20:00														
20:30	20:05~21:05 リラックスヨガ FUKIKO	20:10~21:00 小澤 橋名	19:55~20:55 salsa tion (サルセーション) Yume		時間変更 20:15~21:00 Wow! HIP 小澤 橋名		20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		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ち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