

# 2026 GW スタジオスケジュール



	4月29日 水曜日			5月3日 日曜日			5月4日 月曜日			5月5日 火曜日			5月6日 水曜日			
時間/場所	studio1st	studio2nd	HYROX HYROX会員様限定	studio1st	studio2nd	HYROX HYROX会員様限定	studio1st	studio2nd	HYROX HYROX会員様限定	studio1st	studio2nd	HYROX HYROX会員様限定	studio1st	studio2nd	HYROX HYROX会員様限定	場所/時間
10:00	昭和の日			憲法記念日			みどりの日			こどもの日			振替休日			10:00
11:00	ポディケア60 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	LOCK DANCE 10:30~11:30 ★心優	INSPA RUN CLUB 10:30~12:00 ※OPEN GYMの 利用可 ※別紙参照	↓【定員35名】 ストレッチポール 11:00~11:30 ★STAFF	JAZZ HIP HOP 初級60 10:30~11:30 ★しんDo	HYROX PFT 11:00~13:00 ※別紙参照	ポディケア60 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	MEGADANZ60 10:30~11:30 ★AKI	HYROX ★★ 10:30~11:30 STAFF	X55 10:45~11:30 ★永戸 孝法	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi	HYROX simulation	ポディケア60 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	オリジナルエアロ 10:30~11:30 ★甲斐 朱子	HYROX ★★ 10:30~11:30 STAFF	11:00
12:00	ポディケア+α60 11:45~12:45 ★渋谷 輝幸	HIP HOP 11:45~12:45 ★心優	OPEN GYM 12:00~13:00	美尻トレーニング 11:45~12:45 金子 芽衣	MEGADANZ 11:45~12:45 ★村田安希子 ★しんDo	HYROX PFT 11:00~13:00 ※別紙参照	オキシジェノ 11:45~12:45 ★村田 安希子	リトモス 11:45~12:30 ★AKI	HYROX ★★ 12:00~13:00 STAFF	↓【定員35名】 ラディカルパワー-45 11:45~12:30 ★山本樹生	アロマディープ陰ヨガ 11:45~12:45 しずか	HYROX simulation ※別紙参照	ポディケア+α60 11:45~12:45 ★渋谷 輝幸	ラテンエアロ 11:45~12:30 ★甲斐 朱子	OPEN GYM 11:30~13:00	12:00
13:00	オキシジェノ60 13:00~14:00 ★村田 安希子	スリムアップヨガ 13:00~14:00 しずか	HYROX ★★ 13:00~14:00 STAFF	パワーカーディオ60 13:00~14:00 ★村田安希子	コンディショニング ピラティス 13:00~13:45 ★広井 薫	OPEN GYM 13:00~14:00	パワーカーディオ60 13:00~14:00 ★島田 厚 ★村田 安希子	↓【定員35名】 ストレッチポール 13:15~13:45 ★STAFF	OPEN GYM 13:00~14:00	タヒチアンダンス 13:00~14:00 ★柳 亜依子	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	OPEN GYM 13:00~14:00	ラディカルパワー-60 13:00~14:00 ★磯邊賢一 ★山本樹生	GW	HYROX ★★ 13:00~14:00 STAFF	13:00
14:00	↓【定員35名】 パワーカーディオ60 14:15~15:15 ★村田安希子	アロマボディメンテナンス 14:15~15:00 しずか	OPEN GYM 14:00~15:00	リラックスヨガ 14:15~15:15 ★MAKOTO	ファイドウ60 14:15~15:15 ★高橋 聡	HYROX ★★ 14:00~15:00 STAFF	エアロ・ロー 14:15~15:00 ★甲斐 朱子	ファイドウ60 14:30~15:30 ★島田 厚 ★高橋聡・磯邊賢一	HYROX PFT 14:00~16:00 ※別紙参照	フラダンス初級 14:15~15:15 ★野崎 夏子	Dance fit 14:15~15:15 ★大串 達彦 ★五十嵐 亮	HYROX ★★ 14:00~15:00 STAFF	ストレッチポール 14:15~14:45 ★STAFF	ファイドウ60 14:15~15:15 ★磯邊賢一 ★山本樹生	OPEN GYM 14:00~15:00	14:00
15:00	★村田安希子		HYROX ★★ 15:00~16:00 STAFF	肩こり・腰痛 改善ヨガ 15:30~16:30 ★MAKOTO	オキシジェノ60 15:30~16:30 ★村田 安希子	OPEN GYM 15:00~16:00	ラテンエアロ 15:15~16:00 ★甲斐 朱子	UBOUND45 16:00~16:45 ★Sayaka	OPEN GYM 16:00~18:00	ピラティス45 15:30~16:15 maya	リトモス 15:30~16:30 ★大串 達彦 ★五十嵐 亮	HYROX ★★ 15:00~16:00 STAFF	社交ダンス初級 15:00~15:45 佐藤 満	陰陽ヨガ75 15:30~16:45 しずか	HYROX simulation 15:00~17:30 ※別紙参照	15:00
16:00	★永戸孝法	★山本樹生	HYROX ★★ 16:00~17:00 STAFF		SALSATION 16:45~17:45 ★Yume	OPEN GYM 17:00~20:00	社交ダンス初級 16:30~17:15 佐藤 満	UBOUND45 16:00~16:45 ★Sayaka	OPEN GYM 16:00~18:00	ピラティス45 15:30~16:15 maya	リトモス 15:30~16:30 ★大串 達彦 ★五十嵐 亮	HYROX ★★ 16:00~17:00 STAFF	社交ダンス中級 15:50~16:35 佐藤 満	陰陽ヨガ75 15:30~16:45 しずか	HYROX simulation 15:00~17:30 ※別紙参照	16:00
17:00	★YO-KO	★永戸孝法	HYROX ★★ 16:30~17:30 STAFF			OPEN GYM 17:00~20:00	【有料】 社交ダンス中級 17:20~18:05 佐藤 満	UBOUND45 16:00~16:45 ★Sayaka	OPEN GYM 16:00~18:00	フローヨガ45 16:30~17:15 maya	リトモス 15:30~16:30 ★大串 達彦 ★五十嵐 亮	HYROX ★★ 16:00~17:00 STAFF	ファン・ステップ 17:00~17:45 ★YO-KO	骨盤 シェイピング 17:00~17:45 しずか	HYROX simulation 15:00~17:30 ※別紙参照	17:00
18:00	★YO-KO	★Yume	OPEN GYM 17:30~20:00			OPEN GYM 17:00~20:00			OPEN GYM 18:00~20:00			OPEN GYM 17:00~20:00	骨盤 シェイピング 18:00~19:00 ★YO-KO		OPEN GYM 17:30~20:00	18:00
19:00																19:00



【4/29(水) ⇒ 4/25(土)21:15~予約開始】  
 【5/3(日) ⇒ 4/26(日)21:15~予約開始】  
 【5/4(月)・5/5(火)・5/6(水) ⇒ 5/2(土)21:15~予約開始】

※有料レッスンは予約開始日時が異なりますのでお間違えの無いようご注意ください。  
 ※HYROXのイベントにつきましては別紙参照となります。

【ジムエリア営業時間 10:00~20:00】