グランデュオ蒲田タイムスケジュール2026年11月～

月曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 モナリザ MIKA
- 11:20～12:05 美軸ラインエクササイズ 中村　理
- 12:20～13:05 チョアチョアフィット アンダーソン幸子
- 13:20～14:05 リラックスヨガ ユキ
- 14:30～15:30 短期有料フラダンススクール 福岡　真紀子
- 18:15～19:00 エアロビクス ～初級～ 中島　美紀
- 19:15～20:00 骨盤エクササイズ 平綿　香
- 20:15～21:00 WOW! HIP NACO

マシンピラティス

- 12:15～13:05 体験可能クラス 福田　美鈴
- 13:20～14:10 体験可能クラス 前野
- 19:00～19:50 Rika
- 20:10～21:00 体験可能クラス Rika

火曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 POPピラティス AIKO
- 11:20～12:05 ZUMBA Kimie
- 12:20～13:05 パワーヨガ yoriko
- 13:20～14:05 ピラティス ～姿勢改善～ yoriko
- 14:20～15:05 Balletone（バレトン） fujico
- 18:00～18:45 リラックスヨガ 成田　瑞穂
- 19:00～19:45 ZUMBA Yume
- 20:00～21:00 salsation（サルセーション） Yume

マシンピラティス

- 11:25～12:15 AIKO
- 14:25～15:15 体験可能クラス yoriko
- 15:30～16:20 体験可能クラス yoriko

水曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 リラックスヨガ マー
- 11:20～12:20 LesMills BODYBALANCE 藤ヶ崎　美奈
- 12:35～13:35 モナリザ Kaya
- 13:50～14:35 リラックスヨガ tomo
- 18:15～19:00 ピラティス ～基本的な体の動きを学ぼう～ 倉又　由紀子
- 19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 若林　由佳
- 20:15～21:15 スリムフローヨガ FUKIKO

マシンピラティス

- 18:00～18:50 田中　深雪
- 19:10～20:00 田中　深雪

木曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 ピラティス ～正しい姿勢へ導く～ 石川　和江
- 11:20～12:05 リラックスヨガ 井上　美保子
- 12:20～13:20 salsation（サルセーション） NOBU
- 13:35～14:20 協栄シェイプボクシング MIWA
- 14:35～15:20 美軸ラインストレッチ TOMOMI
- 18:30～19:15 ピラティス ～体と心を整える～ 畠山　和江
- 19:30～20:30 LesMills BODYPUMP 一輝
- 20:45～21:30 LesMills BODYCOMBAT 一輝

マシンピラティス

- 19:30～20:20 畠山　和江

金曜日

スタジオ

- 10:20～11:20 salsation（サルセーション） LiLian
- 11:35～12:20 ピラティス ～上半身を整えよう～ 新名　孝子
- 12:35～13:20 フラダンス 福岡　真紀子
- 13:35～14:20 リラックスヨガ Izumi
- 14:35～15:20 ZUMBA 佐々木　純子
- 18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ
- 19:15～20:15 パワーヨガ ヨーコ

マシンピラティス

- 13:00～13:50 体験可能クラス 若林　由佳
- 14:05～14:55 体験可能クラス 若林　由佳
- 19:20～20:10 体験可能クラス NACO
- 20:30～21:20 NACO

土曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 ピラティス ～軽快な身体作り～ ヴェルデひとみ
- 11:25～12:10 LesMills BODYPUMP TSUKASA
- 12:30～13:15 美軸ラインエクササイズ 香取　知里
- 13:30～14:30 美軸ラインストレッチ 香取　知里
- 14:45～15:45 ZUMBA Chie
- 16:00～16:45 LesMills BODYCOMBAT 藤井 晴唯音
- 17:00～17:45 LesMills BODYBALANCE 藤井 晴唯音

マシンピラティス

- 10:55～11:45 yoriko
- NEW 13:00～13:50 新名　孝子
- NEW 14:05～14:55 新名　孝子

日曜日

スタジオ

- 10:20～11:05 リラックスヨガ 浅枝　文子
- 11:20～12:20 パワーヨガ 浅枝　文子
- 12:35～13:20 ZUMBA 能見　章子
- NEW 13:35～14:20 協栄シェイプボクシング MIWA
- 14:35～15:20 リラックスヨガ 井上　美保子
- 15:35～16:20 ピラティス ～美・姿勢～ 山口　隆子

マシンピラティス

- 10:20～11:10 荒井　しのぶ
- 11:25～12:15 体験可能クラス 荒井　しのぶ

- 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ございません。
- 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ッ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ッ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。
LesMills BODYBALANCE	★★½	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だ全体を整えます。
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ボディー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 無くてもご参加いただけます。	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。
salsation（サルセーション）	★★★	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	色々なスパイスの入った“サルサソース”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。
LesMills BODYPUMP	★★★½	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。
LesMills BODYCOMBAT	★★★½	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	★★★½	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、背中の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発のアップテンポなピラティス	ヨガマット		洋楽に振り付けされたアップテンポ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カ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カ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ございません。