

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2026年4月～（2/26暫定版）

	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		10:20~11:05 POPピラティス		10:20~11:05 リラックスヨガ		10:20~11:05 ピラティス ～正しい姿勢へ導く～		10:20~11:20 salsa tion (サルセッション)	10:20~11:05 ピラティス ～軽快な身体作り～	10:20~11:05 リラックスヨガ		10:20~11:05 リラックスヨガ	NEW 10:20~11:10
11:00		NEW		NEW										
11:30	11:20~12:05 美脚ライン エクササイズ		11:20~12:05 ZUMBA	11:25~12:15	11:20~12:20 LesMILLS BODYBALANCE		11:20~12:05 リラックスヨガ		11:35~12:20 ピラティス ～上半身を鍛えよう～		11:25~12:10 LesMILLS BODYPUMP スタッフ	10:55~11:45	11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	NEW 11:25~12:15 体験可能クラス
12:00														
12:30	12:20~13:05 チョコアチョコ フィット	12:15~13:05 体験可能クラス	12:20~13:05 パワーヨガ		12:35~13:35 モナリザ		12:20~13:20 salsa tion (サルセッション)		12:35~13:20 フラダンス	12:30~13:15 美脚ライン エクササイズ		12:35~13:20 ZUMBA	12:35~13:20 ZUMBA	
13:00		NEW												
13:30	13:20~14:05 スリムフローヨガ	13:20~14:10 体験可能クラス	13:20~14:05 ピラティス ～姿勢改善～		13:50~14:35 リラックスヨガ		13:35~14:20 産美シェイプ ボクシング		13:35~14:20 リラックスヨガ	13:00~13:50 体験可能クラス スタッフ	13:30~14:30 美脚ライン ストレッチ	13:00~13:50	13:35~14:20 LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ	
14:00														
14:30	14:30~15:30 短期有料 フラダンス スクール		14:20~15:05 Balletone (バレトン)	14:25~15:15 体験可能クラス	14:50~15:20 SHOW! HIP スタッフ	NEW	14:35~15:20 美脚フェイス		14:35~15:20 ZUMBA	14:05~14:55 体験可能クラス スタッフ		14:05~14:55	14:35~15:20 リラックスヨガ	
15:00														
15:30				NEW										
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00			18:00~18:45 リラックスヨガ		18:15~19:00 ピラティス ～基本動作の動きを 学ぼう～	18:00~18:50			18:15~19:00 リラックスヨガ					
18:30	18:15~19:00 調整中								18:30~19:15 ピラティス ～体芯を整える～					
19:00														
19:30	19:15~20:00 骨盤エクササイズ	19:00~19:50 スタッフ	19:00~19:45 ZUMBA		19:15~20:00 LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ	19:10~20:00			19:15~20:15 パワーヨガ	19:20~20:10 体験可能クラス スタッフ				
20:00														
20:30	20:15~21:15 リラックスヨガ	20:10~21:00 体験可能クラス スタッフ	20:00~21:00 salsa tion (サルセッション)		20:15~21:00 SHOW! HIP スタッフ		20:45~21:30 LesMILLS BODYCOMBAT			20:30~21:20 スタッフ				
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

〈クラス色分けについて〉
 ・オレンジ → 2026年3月から時間変更となったクラス
 ・ピンク→マシンピラティス

- ・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	★★	流れるように ポーズを取る	ヨガ マット		ポーズと呼吸を同調しながらゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことが出来ます。※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。
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。
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スタ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、しなやかな身体づ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。
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 tion (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	色ん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、ラテンやカーテ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回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です。
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。
協栄シェイブ 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、背中への負担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、しなやかに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ため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けていくクラス。 ※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ありません。