



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE! GOLD'S GYM HARAJUKU AREA \*\*2019.10.14\*\*

スケジュールは急遽変更になる場合もあります。予めご了承ください。WEB代行告知を参照してください。

		2019.10.14						
		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO				
		常温	溶岩	3階	B2階			
8:00		朝パワーヨガ 7:15-8:15 美嘉	Woman Only WEB予約可					
		整理券配布オンラインWEB予約						
		事前に登録が必要となります。 詳細については別POPを参照ください。 整理券はレッスン開始2時間前に配布します。 (原宿東京店平日18:00以降開始 レッスンに限り全て17:30~配布) 配布時間の30分以上前から お待ちいただることは出来ません。						
9:00		ヨガ1 9:00-10:00 美嘉						
10:00		骨盤調整ヨガ 10:00-10:45 asami						
11:00		ピラティス 11:00-12:00 asami		リトモス 11:00-11:45 綾部 七海				
12:00		Reebok△ ボディワーク 12:15-13:15 シエカ	フローヨガ 12:15-13:15 SHIORI	オリジナルエアロ (初中級) 11:55-12:45 綾部 七海				
13:00		Reebok△ グラウンドィング フローヨガ 13:30-14:30 今井 祐子	ピラティス 13:30-14:15 MAMIKO	オリジナルエアロ (中級) 13:00-14:00 村田 きよみ				
14:00		【有料】 URBHANIZE 14:45-16:00 Dennis Thomsen 齊田 / ブトゥリ	美尻トレーニング 14:45-15:45 ヨシ	オリジナルステップ (中級) 14:15-15:15 長瀬 朝子				
15:00		2500円(税別)		シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次				
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		ヨガ2 19:00-20:00 来夏	ボディメイク 19:00-20:00 赤沼 由桂	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次				
20:00								
21:00		ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	ヨガ1 20:15-21:15 nana	【イベント】 レゲトン 19:50-21:00 竹ヶ原 佳苗	Gold's Power 20:00-20:20			
22:00			パワーヨガ1 21:30-22:15 山口 満喜	ファンクショナル ABS 20:30-21:30 KATSUO	ファンキーで セクシャルな70分 Don't miss it!			
						22:00-22:30 おなか引き締め 浜中 健次		
						22:00CLOSE		
		2019.10.14						
		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO				
8:00		2階	3階	1ST	2ND			
		7:00OPEN						
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								


原宿東京ANNEX店,原宿東京店は祝日も通常営業です。