



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

南青山東京

2019年9月

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7 : 00 OPEN						
8:00 今月の休館日 なし	朝ヨガ 7:30~8:15 ikuko ☆ 【※途中入退室可】		朝ヨガ 7:30~8:15 Ran ☆ 【※途中入退室可】			9 : 00 OPEN
9:00						8:00
10:00 G HOT	温・ボディアジャスト 9:30~10:30 坂下千景 ☆ WOMEN	キレイになるヨガ 9:30~10:30 TARO ☆☆	G HOT 温・ヨガ 10:00~11:00 mico ☆☆ WOMEN	G SEMI HOT 温・ラテンエクササイズ 10:00~11:00 坂下千景 ☆☆ WOMEN	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー [®] 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	9:00
11:00 G SEMI HOT	温・パワーヨガ 11:00~12:00 金子麗子 ☆☆☆	ピラティス 11:00~12:00 ayaka ☆☆	G SEMI HOT 温・コアヴィンヤサヨガ 11:30~12:30 KUNA ☆☆☆	骨盤整えヨガ 10:30~11:30 小松ひとみ ☆	シバナンダヨガベーシック 10:00~11:00 Asha ☆	10:00
12:00				G HOT 温・ヨガ 11:15~12:30 ではたちほ ☆	ハタヴィンヤサ75 11:15~12:30 nemu ☆☆☆	11:00
13:00 G HOT	温・ピラティス 12:30~13:30 YUKI ☆☆	ジャイロキネシス 13:00~14:00 YUKANA ☆☆	GGX シェイプアップトレーニング 13:30~14:15	ココロに効かせる アシュタンガヨガ75 12:00~13:15 石川初美 ☆☆	アシュタンガヨガ60 11:15~12:15 Asha ☆☆	12:00
14:00				G HOT 温・パワーヨガ 13:00~14:00 つじせいこ ☆☆	ボディバランスヨガ 12:30~13:30 EIKO ☆☆	13:00
15:00 G HOT	温・デトックスヨガ 14:30~15:30 Naoko ☆☆	ヴィンヤサヨガ 14:30~15:30 吉橋扶実子 ☆☆	bodyART Training 14:30~15:30 YURI ☆☆	GGX シェイプアップトレーニング 14:45~15:45 YUKANA ☆☆	G HOT 温・フロー＆リラックスヨガ 14:15~15:15 つじせいこ ☆ WOMEN	14:00
16:00					ピューティ・ベルヴィス® (骨盤調整) 14:30~15:30 KYOKO ☆	15:00
17:00		グラウンドингフロー 16:00~17:00 今井祐子 ☆ Reebok	陰ヨガ 16:00~17:00 高西由貴子 ☆	ヴィンヤサヨガ 16:00~17:00 Keiko ☆	温・ヨガ75 ～Deep Relaxation～ 15:15~16:30 tao ☆ 定員20名・整理券	16:00
18:00			GGX トレーニング 17:15~17:45	ヤムナボディーリング 17:30~18:30 KAORU ☆ Reebok	ジャイロキネシス 16:00~17:00 東海林寿代 ☆	17:00
19:00 G HOT	温・ヨガ Fit+ 18:45~19:45 momoko ☆☆ WOMEN	(1週目) ストレッチヨガ (2~5週目) エナジーフロー 19:00~20:15 磯部佳世子 ☆☆	骨盤引き締めヨガ 19:00~20:00 naho ☆☆	BORN TO YOG75 19:00~20:15 aki ☆☆☆ Reebok	温・ストレッチ 18:45~19:30 hana ☆	18:00
20:00 G HOT	温・ヴィンヤサヨガ 20:00~21:00 mico ☆☆☆	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー [®] 20:30~21:45 TARO ☆☆☆	ヴィンヤサヨガ 20:15~21:15 KANAE ☆☆	G SEMI HOT 温・インナーシエイフヨガ 19:45~20:45 naho ☆☆☆	温・リラックスヨガ 18:00~19:00 高橋エマ ☆	19:00
21:00				ヨガ ～Deep Relaxation～ 20:30~21:30 tao ☆	G HOT 温・リラックスヨガ 21:15~22:15 高橋エマ ☆	20:00 CLOSE
22:00 G HOT	温・リラックスヨガ 21:30~22:30 大島さやか ☆				G HOT ...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。	21:00
23:00					G SEMI HOT ...室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。	22:00
23 : 00 CLOSE						

ヨガ コンディショニング 美コア ホット WOMEN 女性限定

Powder by Reebok

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

Level ☆ : 初心者向け ☆☆ : 初心者～中級者向け ☆☆☆ : 中級者～上級者向け

整理券クラスはwebは24時間前より、店頭は2時間前より予約できます。右側のQRコードからアクセスできます。

整理券クラス

web予約はこちらから

