



STUDIO SCHEDULE GOLD'S GYM HARAJUKU AREA **2019.08.12**

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

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。

	2019.08.12				2019.08.12			
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO	
	常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND
8:00	朝パワーヨガ 7:15-8:15 SHIORI	Woman Only WEB予約可						
9:00		ヨガ1 9:00-10:00 SHIORI						
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		ペルビック ストレッチ 11:00-11:45 武井 亮子		JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ヨガ 10:45-11:45 Nao	
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 武井 亮子	ファンクショナル ABS 12:00-13:00 KATSUO	シェイプアップ ローインパクト 12:00-13:00 石川 広明		メガダンス 12:00-12:45 鈴木 宏亮	
13:00			オリジナルエアロ (中級) 13:00-14:00 村田 きよみ		予約制 【有料】 イシコとわかにかやの ジョイントステップ (初中級) 定員40名 13:15-14:30 1500円(税別)		ダンスエアロ 13:00-14:00 鈴木 宏亮	ジャズダンス 入門 12:45-14:00 柴 一也
14:00	Reebok ▲ グラウンディング フローヨガ 13:30-14:30 今井 祐子	バランス コーディネーション 13:30-14:15 斉田 美穂	オリジナルエアロ (中級) 14:15-15:15 金井 裕之		ステップ2 14:50-15:50 舟山 若菜	ヨガ 14:30-15:15 momo	【イベント】 RITMOS バックナンバー-MIX 14:15-15:15 臥雲 由希子	バレエ入門 14:15-15:15 河野 由佳
15:00	ZUMBA 14:45-15:45 斉田 美穂	カーディオ キックボクシング &ストレッチ 14:45-15:45 ヨシ		15:30-15:50 GOLD'S POWER GGスタジオ		入れ替えなし 15:15-15:30入室可能		
16:00					オリジナルステップ (中級) 16:15-17:00 岡部 和彦	アシタンガヨガ フルプライマリー 15:30-17:00 momo	ワークアウト プログラム 15:30-16:30 克	【有料】 バレエ初級 スキルアップ 15:25-16:40 河野 由佳 1500円(税別)
17:00			【イベント】 Sexy Dance ジョイントレッスン 16:30-17:45 竹ヶ原 佳苗 &小谷野 美姫	[Sexy Dance] Sensual and Hot なクラスをお届けしま す 一緒に盛りきって 踊りましょう! Come on! Join us!				
18:00				18:00-18:20 GOLD'S POWER GGスタジオ	オリジナルエアロ (中級) 17:15-18:15 岡部 和彦			
19:00								
19:00	ヨガ2 19:00-20:00 nana	ボディメイク 19:00-20:00 赤沼 由桂		19:15-19:35 GOLD'S POWER GGスタジオ	ステップ1 & シェイブ 18:45-19:45 hirocky			
20:00								20:00CLOSE
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 山口 満喜	ヨガ1 20:15-21:15 nana		21:00-21:20 GOLD'S POWER GGスタジオ				
22:00		パワーヨガ1 21:30-22:15 山口 満喜						
								22:00CLOSE

原宿東京ANNEX店,原宿東京店は祝日も通常営業です。