



STUDIO SCHEDULE GOLD'S GYM HARAJUKU AREA **2019.03.21**

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。

		2019.03.21				2019.03.21					
		HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO			
		常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND		
8:00			Woman Only WEB予約可	朝ヨガ 7:30-8:30 Nao						8:00	
9:00		Reebok ▲	パワーヨガ1 9:00-10:00 京乃 ともみ							9:00	
10:00		Reebok ▲	ピラティス 10:15-11:15 KAORU		POWER MIX 10:45-11:30 井上 裕史			オリジナル エアロ初中級 10:00-11:00 高山 英士		10:00	
11:00			ボディ メンテナンス 11:30-12:30 増森 知子	ヨガ1 11:30-12:15 SHIORI	RITMOS 新曲発表会 11:45-12:45 井上 裕史		オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 久保田温郎		フローヨガ 10:45-11:45 首藤 瑞希	11:00	
12:00			ボディメイク ABS 12:45-13:45 KATSUO	フローヨガ 12:45-13:45 SHIORI	整/40 メガダンス 新曲発表会 13:00-14:00 高橋 奈津	13:00-13:15	パワー ローアインパクト 12:00-13:00 新村 卓也		ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 規子	12:00	
13:00			ヨガ2 14:00-15:00 高野 真利		バレエ初中級 14:15-15:15 河野 由佳		ステップ1 13:15-14:05 hirocky	ヴィンヤサ ヨガ 13:15-14:15 新村 卓也	シェイプアップ ローアインパクト 13:15-14:15 野崎ゆういち	13:00	
14:00							整/45 ステップ2 14:20-15:20 hirocky		ポルドブラ 14:30-15:15 野崎ゆういち	14:00	
15:00		Reebok ▲	ボディメイク &ケア 15:15-16:15 シエカ ※第4週目休講		バレエ初中級 バリエーション 15:25-16:10 河野 由佳	15:00-15:15	整/45 オリジナル ステップ初中級 15:45-16:30 ボブ ササキ	ZUMBA 15:30-16:30 大浦 透	ヴィンヤサヨガ 15:30-16:45 nemu	15:00	
16:00			シェイプアップ トレーニング 16:30-17:15 浜中 健次				オリジナル エアロ中上級 16:45-17:45 ボブ ササキ			16:00	
17:00					B-make 17:45-18:30 佐藤 慎介	GOLD'S POWER 18:00-18:15				17:00	
18:00						[B-make] 体幹強化筋バランスを 整えながら、動きやすい 身体をつくるストレッチと エクササイズを行います。 スタジオレッスンが初めて の方にもお勧めです。				18:00	
19:00		デトックス フローヨガ 19:00-20:00 asami	ボディケア ストレッチ 19:00-19:45 笠原 里依子	RITMOS back number mix 18:40-19:40 佐藤 慎介		BASIC STYLE HIP HOP 18:40-19:40 masa man	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川 浩子			19:00	
20:00				オリジナル エアロ中級 19:50-20:50 丸谷 陽佑					20:00CLOSE	20:00	
21:00		カーディオ キックボクシング 20:15-21:00 笠原 里依子	ヨガ2 20:15-21:15 Ran							21:00	
22:00		ボディメイク 21:15-22:15 浜中 健次							22:00CLOSE	22:00	
		原宿東京ANNEX店、原宿東京店は祝日も通常営業です。									