

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN		
8:00	初心者向け クラス						
9:00		GOLD'S GYM公式ウェブサイト http://www.goldsgym.jp NTTドコモモード対応サイト http://www.goldsgym.jp/i/					
10:00							
11:00	10:30-11:30 メンテナンス ストレッチ 松好 致加子	10:30-11:30 リラクスヨガ AKI	2F格闘技スタジオ 10:30-11:30 ボクシング教室 角田 誠		10:20-11:20 シニアほっとEX 小山内 映子		
12:00	11:45-12:45 シニアも 出来ちゃうヨガ Asha	11:45-12:45 FREE STYLE JAZZ 渥美 直也	11:30-12:30 リラクスヨガ 竹内 愛	11:30-12:15 ボディメイク 新 かほり	11:30-12:00 ビート&キックス 小山内映子	10:15-11:15 レギュラーエアロ 池島 三八子	10:30-11:30 ハタヨガ 石田 雅美
13:00	13:15-14:00 パワーロー [®] 城谷 崇仁	13:00-13:45 ボディメイク(コア) &ストレッチ 渥美 直也	12:45-13:45 ボディメイク (ツール) 大森 恵美子	12:30-13:15 ZUMBA 新 かほり	12:10-13:00 ナニアロハ emi	11:30-12:00 初中級ステップ 新井 香織	11:50-12:50 パワーヨガ 石田 雅美
14:00					13:10-14:25 オリジナル ジョグ75 今村 彩子	13:00-13:45 初中級ステップ 新飯田 美樹	
15:00	14:15-15:15 チャレンジステップ 城谷 崇仁		14:00-15:15 オリジナル エアロ75 宮沢 美登里	14:30-15:30 ジャズファンク 中川正博	14:40-15:40 オリジナルステップ 今村 彩子 WEB予約14名	13:30-14:30 パワーロー [®] 今村 彩子	13:55-14:40 ビギナーエアロ &シェイプ 山下 聰志
16:00						14:40-15:40 初中級エアロ 土橋 さとみ	14:50-15:35 身体調整 エクササイズ 金子 すず代
17:00			avex Dance Master 有料スクール 16:30~17:30 キッズ・ヒップホップ			15:50-16:50 ヨガ RIKA	16:00-17:15 バレエ& ストレッチ75 Chi-tan
18:00		avex Dance Master 有料スクール 17:30~18:30 キッズ・ヒップホップ				17:10-18:10 レギュラーステップ 遠藤 靖雄	17:30-18:30 ジャズダンス 鈴木 真由
19:00	19:00-19:30 ボルドクラ 小島 真由美	18:50-19:35 ZUMBA 佐野なぎさ	19:00-20:00 パワーヨガの基本 Asha	19:00-20:00 パワーロー [®] 今村彩子	19:15-20:15 ピラティス 鈴木 優子	18:45-19:00 ストレッチボール GGX	
20:00	19:40-20:25 初中級エアロ 小島 真由美	19:45-20:45 パワーヨガ SATOKA	20:10-21:10 FREE STYLE JAZZ初級 渥美 直也	20:15-21:15 オリジナルステップ 今村 彩子 WEB予約14名 店舗13名	20:30-21:30 リラクスヨガ 井関 麻美	20:00 CLOSE	EAST TOKYO 03-3645-9434 営業時間 月曜~金曜 7:00~23:00 ★第3月曜休館 但し祝日の場合は 10:00~20:00 土曜 9:00~23:00 日曜・祝日 10:00~20:00
21:00	20:40-21:40 本気で筋トレ 矢野かずみ	21:00-22:00 ボディメンテナンス MACHIKO	21:20-22:20 リラクス陰ヨガ Asha	21:30-22:00 林塾 トレーニング講座 林アドバイストレーナー			
22:00							
23:00							
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	

エアロビクス	ダンス系フィットネス	格闘技系
ステップ	ヨガ・リラクゼーション	コンディショニング調整
ダンス	★ 58歳以上会員様専用のクラス	

スケジュールは変更することがございます。ご了承ください。
スケジュール変更及び祝日スケジュールは館内告知・Webをご覧ください。
GGX トレーナー担当クラス
★整理券クラスは定員25名但し木曜夜のみ27名
2時間前より配布いたします