



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR

EAST TOKYO

2019年2月

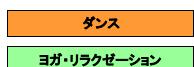
	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	GOLD'S GYM 公式WEBサイト http://www.goldsygym.jp	
7:30							7:00	
8:00							7:30	
8:30							8:00	
9:00							8:30	
9:30							9:00	
10:00							9:30	
10:30							10:00	
11:00	メンテナス ストレッチ 10:30-11:30 松好 敦加子	フローヨガ 10:30-11:30AKI	リラックスヨガ 10:30-11:30 渡邊 由香		シニアほっとEX 10:20-11:20 小山内 映子	初中級ステップ 10:40-11:10 新井 香織	G/パワーヨガ 10:30-11:30 宗田 衣未	10:30
11:30					ボディメイク 11:30-12:15 新 かほり	ピート&キックス 11:30-12:00 小山内 映子	オリジナルステップ 中上級 11:20-12:20 新井 香織	11:00
12:00	リフレッシュヨガ 11:45-12:45 Asha	FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 渥美 直也	ボディメイク(ツール) 11:45-12:45 大森恵美子	ZUMBA 12:30-13:15 新 かほり	ナニアロハ 12:10-13:00 emi	ラーニングステップ 12:30-13:15 今村 彩子 WEB予約	ハタヨガ 11:45-12:45 石田 雅美	11:30
12:30							↓変更	12:00
13:00							初めてステップ 13:15-13:45 山下 聰志	12:30
13:30	パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁	ボディメイク(コア) 13:00-13:45 渥美 直也	ペーシックエアロ 13:00-13:30 宮沢 美登里	リフレッシュヨガ 13:30-14:15 machiko	オリジナルエアロ 13:20-14:20 今村 彩子	オリジナルエアロ 13:30-14:30 今村 彩子	ビギナーエアロ & シェイプ 13:55-14:40 山下 聰志	13:00
14:00								13:30
14:30	チャレンジステップ 14:15-15:15 城谷 崇仁		オリジナルエアロ 14:00-15:15 宮沢 美登里	ジャズファンク 14:30-15:30 中川 正博	オリジナルステップ 14:35-15:35 今村 彩子 WEB予約	初中級エアロ 14:40-15:40 土橋 さとみ	身体調整 エクササイズ 14:50-15:35 金子 すず代	14:00
15:00								14:30
15:30								15:00
16:00								15:30
16:30								16:00
17:00								16:30
17:30								17:00
18:00								17:30
18:30	ヨガストレッチ千葉 18:50-19:10	ZUMBA 19:00-19:45 佐野 なぎさ	初めてヨガ 19:00-20:00 AIIJ	オリジナルエアロ 19:00-20:00 今村 彩子	ボディコンシャス 19:15-20:15 鈴木 優子	デトックスヨガ 15:50-16:50 RIKA	バレエ & ストレッチ75 16:00-17:15 Chi-tan	18:00
19:00								18:30
19:30	Gパワーヨガ 19:20-20:20 千葉 京子	美尻美脚Booty Camp 20:00-20:45 矢野 かずみ	FREE STYLE JAZZ 20:10-21:10 渥美 直也	オリジナルステップ 20:15-21:15 今 村 彩子 WEB予約	リラックスヨガ 20:30-21:30 金子 恵子	avex 有料 DanceMaster 18:30-19:30 キッズ・ヒップホップ スターター	ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由	19:00
20:00								19:30
20:30								20:00
21:00								20:30
21:30	ボディメンテナンス 21:00-22:00 machiko		癒しのヨガ 21:20-22:20 宮野 香織	林塾トレーニング講座 21:30-22:00			リラックスヨガ 20:30-21:30 金子 恵子	21:00
22:00								月曜～金曜 7:00～23:00
22:30								☆第3月曜休館 但し祝日の場合は 9:00～20:00
23:00								土曜 9:00～23:00
23:30	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	日曜・祝日 9:00～20:00	23:00

祝日はスケジュール変更もありますので館内告知、ホームページ等でご確認下さい

WEB予約14名店舗予約13名(2時間前より配布)

<http://www.goldsygym.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。



58歳以上の方専用クラス

初めての方におすすめクラス

初めての方も慣れた方も一緒に楽しめるクラス