

	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.goldsgym.jp	7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30			2F格闘技スタジオ 😊 ボクシング教室 10:30-11:30 角田 誠人				9:00 OPEN	9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	★ メンテナンス ストレッチ 10:30-11:30 松好 致加子	★ 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	11:00
11:30								11:30
12:00	★ リフレッシュヨガ 11:45-12:45 Asha	😊 FREE STYLE JAZZ 11:45-12:45 瀧美 直也	😊 ボディメイク(ツール) 11:45-12:45 大森恵美子	😊 ボディメイク 11:30-12:15 新 かほり	😊 ビート&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	★ ハタヨガ 11:45-12:45 石田 雅美	12:00
12:30				★ 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		12:30
13:00		😊 ボディメイク(コア) 13:00-13:45 瀧美 直也	😊 ベーシックエアロ 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	↓変更 初めてステップ 13:15-13:45 山下 聡志	13:00
13:30	★ パワーロー 13:15-14:00 城谷 崇仁		1/2/3月限定					13:30
14:00							★ ビギナーエアロ& シェイプ 13:55-14:40 山下 聡志	14:00
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	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			★ avex DanceMaster 16:30-17:30 キッズ・ヒップホップ スターター	★ 有料 バレエスクール 16:00-17:00 幼児プレバレエ クラス 3歳~ 17:00-18:30 強化クラス 選抜メンバー	★ 有料 バレエスクール 16:00-17:00 幼児クラス 17:00-18:30 小学生クラス	★ 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	16:30
17:00								17:00
17:30						★ レギュラーステップ 17:10-18:10 遠藤 靖雄		17:30
18:00							★ ジャズダンス 17:30-18:30 鈴木 真由	18:00
18:30	😊 ヨガストレッチ千葉 18:50-19:10							18:30
19:00		★ ZUMBA 19:00-19:45 佐野 なぎさ	★ 初めてヨガ 19:00-20:00 Aili	★ 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	★ avex DanceMaster 18:30-19:30 キッズ・ヒップホップ スターター	😊 ストレッチポール 18:45-19:00 GGX	19:00
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 瀧美 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	★ 19:40-21:10 ティーン・ヒップ ホップ スターター		19:30
20:00							20:00 CLOSED 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 9:00~20:00 土曜 9:00~23:00 日曜・祝日 9:00~20:00	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
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	★ WEB21名、店舗6名 林塾トレーニング講座 21:30-22:00 林アドバンストレーナー				21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED	23:00 CLOSED		23:30

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

<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。

WEB予約14名店舗予約13名(2時間前より配布)

エアロ

ステップ

ダンス

ダンスフィットネス

格闘技

コンディショニング・ボディメイク

ヨガ・リラクゼーション

有料スクール

★ 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