GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 南青山東京 2017年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	7:00 open	7:00 open	7:00 open	7:00 open	7:00 open			
8:00	HOT ※休館日：7月10日	朝ヨガ 7:30～8:15 ikuko ☆	HOT	朝ヨガ 7:30～8:15 mico ☆	HOT			8:00
9:00						9:00 open	9:00 open	9:00
10:00	温・骨盤調整ストレッチ 9:30～10:30 坂下千景 E ☆ 女性限定 WOMEN ONLY	キレイになるヨガ 9:30～10:30 TARO E ☆☆	温・ヨガ 10:00～11:00 mico ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	骨盤整えヨガ 10:30～11:30 小松ひとみ ☆	温・ラテンエクササイズ 10:00～11:00 坂下千景 E ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 9:30～10:45 TARO E ☆☆☆	HOT 温・美コアデトックス 10:00～11:00 YUKIKO ☆	10:00
11:00	温・美コアシェイプ 11:00～12:00 Natty ☆☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	ハタヨガ 11:00～12:00 yukino ☆☆	温・パワーヨガ 11:30～12:30 KUNA E ☆☆☆	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 12:00～13:15 石川初美 Reebok ☆☆☆	温・美コアバランス 11:30～12:30 AKIE ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	パワーヨガ75 11:15～12:30 nemu ☆☆☆	温・初めてのパワーヨガ 11:30～12:30 Asha ☆	11:00
12:00								12:00
13:00	温・ピラティス 13:00～14:00 YUKI ☆☆			GGX 13:30～14:15 ☆	温・ヨガ 13:00～14:00 辻聖子 ☆☆	美コアシェイプ 13:00～14:00 山口絵里加 Reebok ☆☆☆	温・月の子宮スムーズヨガ 12:45～13:45 Asha ☆ 女性限定 WOMEN ONLY	13:00
14:00			温・ヴィンヤサヨガ 14:00～15:00 Yuki.K ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY					14:00
15:00	温・デトックスヨガ 14:30～15:30 Naoko ☆☆	ヴィンヤサヨガ 14:30～15:30 吉橋扶実子 ☆☆		ジャイロキネシス 14:30～15:30 マライア E ☆☆	温・フローリラックスヨガ 14:15～15:15 辻聖子 ☆ 女性限定 WOMEN ONLY	ビューティ・ベルヴィス® 14:30～15:30 KYOKO ☆	温・リカバリーストレッチ 15:00～16:00 tao ☆	15:00
16:00		Strala Yoga 16:00～17:00 今井祐子 Reebok ☆☆		ヴィンヤサヨガ 16:00～17:00 Keiko ☆		ジャイロキネシス 16:00～17:00 東海林寿代 ☆	温・リラックスヨガ 16:15～17:15 tao ☆	16:00
17:00			温・デトックスヨガ 16:30～17:30 ikuko ☆ 女性限定 WOMEN ONLY					17:00
18:00		ジャイロキネシス 18:00～19:00 YUKANA ☆☆		ヤムナボディローリング 17:30～18:30 KAORU Reebok ☆		アロマフローヨガ 17:30～18:30 小松ひとみ ☆☆		18:00
19:00	温・ヨガ 18:45～19:45 mico ☆ 女性限定 WOMEN ONLY	ヴィンヤサヨガ 19:15～20:15 KANAE ☆☆	温・美コアバランス 19:00～20:00 巣立まゆ ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	BORN TO YOG basic75 19:00～20:15 AKI Reebok ☆☆☆	温・美コアデトックス 18:15～19:15 Shizuka ☆ 女性限定 WOMEN ONLY	ヴィンヤサヨガ 19:30～20:30 首藤瑞希 ☆☆	温・デトックスヨガ 18:30～19:30 Naoko ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	19:00
20:00	温・パワーヨガ 20:00～21:00 mico ☆☆☆		温・骨盤引き締めヨガ 20:15～21:15 naho ☆☆ 女性限定 WOMEN ONLY	リラックス陰ヨガ 20:30～21:30 Asha ☆	温・パワーヨガ 19:45～20:45 naho ☆☆		20 : 00 CLOSE	20:00
21:00		アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 20:30～21:45 TARO E ☆☆☆			温・リラックスヨガ 21:15～22:15 tao ☆	HOT 「温」の付いたクラスは室温37℃前後、湿度60%前後の室内で行なうホットのレッスンです。 ご自身のマットをお持ちでない方は、レンタルタオル大(¥160)をご購入＆ご持参いただき、開始10分前までにスタジオにお入り下さい。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。		21:00
22:00	温・リラックスヨガ 21:30～22:30 大島さやか ☆		温・リラックスヨガ 21:30～22:15 naho ☆					22:00
23:00	23 : 00 CLOSE	23 : 00 CLOSE	23 : 00 CLOSE	23 : 00 CLOSE	23 : 00 CLOSE	23 : 00 CLOSE		23:00

…Hot Lesson　…Yoga　…Conditioning　…Bicore　E …English OK　Reebok …Presented by Reebok

※ レッスンは予約なしでご参加いただけます。（定員：ジャイロキネシス、ヤムナボディローリング20名・ホットクラス35名・その他40名）

※ スケジュールは都合により変更する場合がございますので、予めご了承下さい。

※ 祝日はレッスン時間・内容が変更しますので、館内掲示またはHPをご確認下さい。

※ LEVEL　☆：初心者向け　☆☆：初心者～中級者向け　☆☆☆：中級者～上級者向け