

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN		
7:00															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	10:15-11:00 すらっとBody ストレッチ 上野	10:00-11:00 ハタヨーガ フロー 酒井			10:15-11:15 ラテン Kaori	10:15-11:00 リラックス ヨーガ 小林	10:30-11:30 ビューティー ボディメイク 久野 礼子		10:20-11:20 リトモス60 SAYO	10:15-10:45 すらっとヨーガ NOE		10:25-11:10 ホットヨーガ YUKIKO	10:25-11:10 RITMOS45 堀	10:00-11:00 リラックス ヨーガ 井本	10:30
11:00			10:30-11:15 ボルドブラ 岩田												11:00
11:30	11:15-12:00 ビギナー ステップ45 上野					11:20-11:50 骨盤 コンディショニング				11:00-11:45 ホットヨーガ NOE	11:00-11:45 ファイティング シェイプ 百瀬		11:15-11:45 骨盤コンディショニング 井本		11:30
12:00			11:30-12:30 RITMOS60 岩田		11:30-12:15 Figure8 SAYO		11:30-12:30 パワーヨーガ 道辺 圭一	11:45-12:45 筋膜リリース 久野 礼子	11:45-12:45 ソフトヨーガ 笠原				11:25-12:10 ローインパクト 堀		12:00
12:30															12:30
13:00		12:30-13:30 ホットヨーガ 渡邊 敬子	12:45-13:30 スロー タヒチアン ダンス AI		12:30-13:30 フラダンス 羽島	12:40-13:40 姿勢改善 ヨーガ 矢吹									13:00
13:30	13:00-14:00 ファイティング シェイプ 百瀬						13:00-13:45 ジャズダンス 矢吹		13:00-14:00 レギュラー エアロ 村田きよみ		13:00-14:00 やさしい バレエ 高杉		13:00-14:00 パワー カーディオ60 津田		13:30
14:00				13:35-14:20 リラックス ヨーガ 塩見								13:40-14:40 ゆがみ修正 ヨガ NOE			14:00
14:30	14:15-15:00 ラテン Kaori		14:15-15:15 やさしい バレエ 土居			13:45-14:45 ソフトヨーガ 笠原	13:55-14:25 美ボディメイク 矢吹	14:00-14:45 ピラティス 西野	14:15-15:00 ZUMBA45 市川	14:00-15:00 骨盤調整 ヨーガ 鶴岡	14:15-15:00 はじめて ジャズ MAHMI		14:30-15:15 ZUMBA45 田中		14:30
15:00								14:30-15:30 DANCE FIT いづみ							15:00
15:30									15:15-16:15 姿勢改善 ヨーガ 窪田		15:15-16:15 レギュラー ステップ 道辺 圭一	14:55-15:55 リラックス ヨーガ 矢吹			15:30
16:00															16:00
16:30													16:00-17:00 オリジナル ステップ 海野 孝行	16:15-17:00 ゆる調整 ヨーガ SACHIKO	16:30
17:00					キッズスクール 16:15-17:30 テーマパーク ダンス							16:30-17:30 パワーヨーガ 道辺 圭一			17:00
17:30											17:05-17:50 ZUMBA45 熊倉				17:30
18:00					キッズスクール 17:20-18:55 テーマパーク ダンス									17:15-18:15 姿勢改善 ヨーガ SACHIKO	18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	2月末まで 19:15-20:15 ビギナー エアロ 大津 綾	19:15-20:15 ヨガ 春日 康友	19:30-20:00 美ヨーティ BodyWave 市川	19:10-20:10 タイ古式 ヨーガ NOE	19:05-20:05 RITMOS 60 SAYO	19:15-20:15 ボディ メンテナンス 広瀬 美智子	19:15-20:00 ZUMBA 池森		19:15-20:15 MEGADANZ 60 臥雲	19:30-20:15 ビューティー ピラティス 西野					19:30
20:00													20:00 CLOSE		20:00
20:30		2月末まで			20:20-21:05 ラディカル パワー45 津田		20:15-21:15 オリジナル ステップ 海野 孝行								20:30
21:00	20:30-21:30 ZUMBA60 春日 康友	20:30-21:30 ボディ メンテナンス 大津 綾	20:15-21:15 ZUMBA60 市川	20:45-21:30 パワーヨーガ 梅田											21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30													「GGX」はゴールドジムのトレーナーが行うグループエクササイズです。担当スタッフは固定ではありませんので予めご了承下さい。 スケジュールについてご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。 ゴールドジム南大沢東京 042-670-3737 定期休館日：第3月曜日		22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00															0:00
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE				