



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

MINAMIOSAWA

2017年12月～

	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	10:20-11:05 ピューティ ピラティス YUKIKO	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 ピートティー 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				11:20-12:05 ホットヨーガ YUKIKO	11:30-12:15 Figure8 SAYO	11:20-11:50 骨盤 コラージュニン 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	11:25-12:10 RITMOS45 堀	11:15-11:45 骨盤コンディショニ ング 井本	11:00									
11:30	11:15-12:00 ピギナー ステップ45 上野		11:30-12:30 RITMOS60 岩田										11:15-11:45 骨盤コンディショニ ング 井本	11:30								
12:00														11:25-12:10 ローリングパクト 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	12:40-13:45 ジャズダンス 矢吹								13:00							
13:30	13:00-14:00 ファイティング シェイプ 百瀬														13:00-14:00 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 塙見	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								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 パワーク 土居					14:00-14:45 ピラティス 西野		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						
15:00								14:30-15:30 DANCE FIT いづみ							14:55-15:55 リラックス ヨーガ 矢吹	15:00						
15:30																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	16:30					
17:00																	17:00					
17:30																	17:30					
18:00																	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																	19:30				
20:00	19:15-20:15 ピギナー エアロ 大津 純	19:15-20:15 ヨガ 春日 康友	19:30-20:00 美ユーティ 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 ピューティー ⁺ ピラティス 西野						20:00 CLOSE	20:00					
20:30		2月末まで																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 純	20:15-21:15 ZUMBA60 市川	20:45-21:30 パワーヨガ 梅田	20:20-21:05 ラティカル パワーアジ 津田		20:15-21:15 オリジナル ステップ 海野 孝行										21:00					
21:30																		21:30				
22:00																		22:00				
22:30																		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		23:00 CLOSE									

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。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。
<http://www.goldsgym.jp>

(注)マグマスタジオは35~38°Cになります。

「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