GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 表参道東京 2019/4月～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
7:00	7:00 OPEN（第2月曜日は休館日）		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN		7：00 OPEN	
8:00			朝ヨガ 7:15-8:15 mico 途中入退場可								ヨガ1 8:00-9:00 高橋 エマ			
9:00														
10:00									有料スクール フロアバーエクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 坂東 祐子					
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子		RITMOS 10:30-11:30 竹ヶ原 佳苗		オリジナルエアロ中上級 10:45-11:45 久保田 温郎		ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介		整／45 ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	ジャズダンス入門 10:30-11:30 原田 京	パワーヨガ1 10:45-11:45 金子 由美	
12:00	シェイプアップローインパクト 12:00-13:00 石川 広明		カーディオ＆シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子		ステップ1 11:55-12:45 井上 裕史	有料スクール マルチプロップピラティス 11:45-12:45 神田 晋吾	パワーローインパクト 12:00-13:00 新村 卓也		パワーローインパクト 12:00-13:00 長瀬 朝子		ベルビックストレッチ 11:45-12:15 原田 京	有料スクール チーゴンフィットネス 12:00-13:30 Qi Gong Fitness Studio	整／45 オリジナルステップ 初中級 12:00-12:45 岡野マサキ	
13:00	整／45 ステップ1＆シェイプ 13:15-14:15 石川 広明		DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗		シェイプアップローインパクト 13:00-14:00 井上 裕史		整／45 ステップ1 13:15-14:05 hirocky	ヴィンヤサヨガ 13:15-14:15 新村 卓也	オリジナルエアロ中級 13:15-14:15 畑田 美紀	ベルビックストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	整／45 オリジナルエアロ中上級 12:30-13:30 原田 京		整／45 オリジナルステップ 中上級 13:00-14:00 岡野マサキ	
14:00			初めての方はバーからご参加ください。 バレエ初級バー 14:15-15:00 北島 裕佳 バレエ初級センター 15:00-15:30 入れ替えなし	シェイプアップローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次	DANCE FIT 14:15-15:15 臥雲 由希子	オリジナルエアロ中上級 14:15-15:15 吉岡 茂広	整／45 ステップ2 14:20-15:20 hirocky		整／45 ステップ1＆シェイプ 14:30-15:30 天木 裕次郎		初めての方はストレッチからご参加ください。 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文 ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文 入れ替えなし		バレエ初中級バー 14:15-15:00 河野 由佳	A.E.C. エアロビクスエボリューションカレッジ 11:30-19:00
15:00	整／45 ステップ2 14:30-15:30 舟山 若菜				有料スクール クラシックバレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗				整／45 ステップ2 15:45-16:45 今林 真澄		整／45 ステップ1＆シェイプ 15:15-16:15 山口 優子	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 15:20-16:20	バレエ初中級センター 15:10-15:55 河野 由佳	
16:00									第1週目 14名 固定三台 H 第2週目 14名 固定三台 凹 第3週目 14名 固定三台 △ 第4週目 14名 固定三台 三		当日店頭受付 【有料】マルチステップ Pu☆World 16:40-17:55 山口 優子 ※下記参照 1200円（税別）	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 16:30-17:30		
17:00													BODY FLEX 16:45-17:30 FUJI	
18:00												有料スクール Cheering School ジュニアクラス 17:40-18:40	PRO CHOREO 17:45-18:45 FUJI	
19:00	整／45 ステップ1＆シェイプ 18:45-19:45 hirocky	ヨガ 19:00-19:45 Momo	整／45 オリジナルエアロ中上級 18:40-19:40 伊賀 真奈美	HIPHOP リズムマスター 19:05-19:35 霜田 恵	バレエ中級バー 18:30-19:15 芝岡 紀斗 バレエ中級センター 19:20-19:50 芝岡 紀斗	カーディオ＆シェイプ 19:00-19:45 天木 裕次郎	整／45 ステップ1＆シェイプ 18:40-19:40 石川 広明	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川 浩子	整／45 ステップ2 18:40-19:40 山口 優子	オリジナルエアロ中級 18:40-19:40 mii	PRO CHOREO 18:30-21:00 FUJI	有料スクール チーゴン 19:00-20:00 Qi Gong Fitness Studio		
20:00	オリジナルステップ 中級 19:55-20:40 岡部 和彦	アシュタンガヨガ ハーフ プライマリープラス 20:00-21:30 Momo	ボルドプラ 19:55-20:40 藤野 慎士	HIPHOP 19:45-20:45 霜田 恵 GGX 初級トレーニング 20:55-21:15 川口	パワーローインパクト 20:05-21:05 天木 裕次郎	スーパーシェイプ 20:10-21:10 青木 隆行	オリジナルステップ 初中級 19:55-20:40 ボブササキ	GGX VIPR® 20:10-20:25 腹筋ワレワレ 20:30-20:50 ストレッチポール 20:55-21:15 三井 悠嗣	パワーローインパクト 19:55-20:55 松本 佳耶	ヨガ2 20:00-21:00 SAORI		有料スクール SANDA CLUB Mz 20:15-21:30 Qi Gong Fitness Studio		
21:00	整／45 オリジナルエアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦		整／45 RITMOS 20:50-21:50 藤野 慎士		オリジナルエアロ中級 21:15-22:05 大串 達彦 ボルドプラ 22:15-22:45 大串 達彦		オリジナルエアロ中上級 20:50-21:50 ボブササキ		オリジナルステップ 初中級 21:10-21:55 松本 佳耶				22:00 CLOSE	
22:00													初心者でも安心してご参加いただけます。 ゴールドジム表参道東京 03-5786-1818	
23:00	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 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。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。

アクティブ　ダンス　コンディショニング・調整　ヨガ　有料スクール