

STUDIO SCHEDULE

表参道東京 2019/8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									ヨガ1 8:00-9:00 高橋 エマ		
9:00			途中入退場可											
10:00										有料スクール				
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	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	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	有料スクール
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 整/45 チーゴン フィットネス 12:00-13:30 Qi Gong Fitness Studio	オリジナル ステップ 初中級 12:00-12:45	
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		ステップ1 13:15-14:05 hirocky	整/45 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	初めの方はストレッチ からご参加ください。 ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文	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	整/45 ステップ2 14:30-15:30 舟山 若菜		パレエ初級 バー 14:15-15:00 北島 裕佳	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		ジャズダンス 初級 14:15-15:00 風間 文	整/45 ステップ1 &シェイプ 15:15-16:15 山口 優子	パレエ初級 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 11:30-19:00
15:00			パレエ初級 センター 15:00-入れ替えなし		有料スクール				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	パレエ初級 センター 15:10-15:55 河野 由佳	
16:00					クラシック パレエスクール 15:30-17:30 芝岡 紀斗						整/45 ステップ2 15:45-16:45 今林 真澄	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 16:30-17:30		
17:00							第1週目 15名 固定三台 V- 第2週目 15名 固定三台 逆凹 第3週目 15名 固定三台 縦3 第4週目 18名 固定二台 V 第5週目 18名 固定二台 L				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	有料スクール Cheering School ジュニアクラス 17:40-18:40	BODY FLEX 16:45-17:30 FUJI	
18:00											1200円(税別) 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 ステップ中級 18:40-19:40 【長期代行】 舟山 若菜	HIPHOP リズムマスター 19:05-19:35 霜田 恵	パレエ中級 センター 19:20-19:50 芝岡 紀斗	カードィオ &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	整/45 オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦	アシタンガ ヨガ ハーフ プライマリー プラス 20:00-21:30 Momo	パレエ中級 センター 19:55-20:40 藤野 慎士	HIPHOP 19:45-20:45 霜田 恵	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	整/45 オリジナル ステップ 初中級 19:55-20:40	GGX VIPR® 20:10-20:25 腹筋フレフレ 20:30-20:50	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	初級トレーニング 20:55-21:15 川口	オリジナル エアロ中級 21:15-22:05 大串 達彦		オリジナル エアロ中上級 20:50-21:50 ホブササキ	ストレッチボール 20:55-21:15 三井 悠嗣	オリジナル ステップ 初中級 21:10-21:55				22:00 CLOSE #####	
22:00					パレエ中級 センター 22:15-22:45									
23:00														
	23:30 CLOSE		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。