



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2021/10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3月曜日は23:00OPEN)													
8:00			朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利				朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI				朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘			
9:00			途中入退場可				途中入退場可							
10:00					GGX メディカルピラティス 9:00-10:00 左澤TR				GGX 整美体ヨガ 9:00-10:00 左澤TR		アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘			
11:00					ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子		オリジナル ステップ初中級 10:30-11:30 天木裕次郎		カーディオ & シェイプ 10:15-11:15 nao		ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 山本 晃子			
12:00	メガダンス 10:55-11:40 新村 卓也		メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ											
13:00	オリジナル エアロ初中級 11:55-12:40 新村 卓也		ダンス エアロピクス 12:00-12:45 有田 麻里子											
14:00	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 村田 きよみ		RITMOS 13:00-14:00 有田 麻里子											
15:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子		バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗											
16:00	シェイプアップ トレーニング 15:30-16:15 浜中 健次		バレエ中級センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗											
17:00	ストレッチボール 16:30-17:00 GGX		有料スクール											
18:00			バレエポイント スクール 16:30-17:30 芝岡 紀斗											
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次											
20:00	RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜		アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 18:40-19:55 ミカ											
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗		UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45											
22:00	おなが引き締め 22:00-22:30 浜中 健次		ナイトヨガ 22:00-23:00 宇津城久仁子											
23:00														

クラスレベル、名称問わず、全てのレッスンは強度・難度を抑え穏やかな程度に実施致します。
 お客様におかれましては息の上からない程度の運動を心がけていただきますよう、ご協力ください。
 当面の間、全てのレッスンは終了予定時刻5分前からスタジオ内の消毒の時間とさせていただきます。

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.goldsqym.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

人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が深くならないプログラムは静穏、遅くなるプログラムを赤枠としそれぞれ定員数を設定させていただきます。

赤枠: 動的レッスン
人数制限があります

青枠: 静的レッスン
1m以上の感覚を
保ちご参加ください

有料スクール

GGXメディカルヨガ 8:30-9:30 左澤TR

avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門&初級 9:00-10:00

ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子

avexダンスマスター リトルキッズHIPHOP 入門&初級 10:10-11:10

ステップ1 & シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二

第2.4週目のみ [有料]カネフラ 11:30-12:30 Nishizawa

オリジナル エアロ中級 12:10-13:00 丸谷 陽佑

第2.4週目のみ [有料]カネフラ 12:45-13:45 Nishizawa

オリジナル ステップ初中級 13:15-14:00 丸谷 陽佑

avexダンスマスター キッズHIPHOP 初級 14:00-15:00

ダンス エアロピクス 14:20-15:10 茂木 紀子

有料スクール

RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子

有料スクール

ステップ2 16:45-17:45 片岡 千鶴

有料スクール

パワー ローインパクト 18:00-19:00 瀬戸 正博

有料スクール

Tai-chi太極拳 無形塾 18:00-20:00

有料スクール

20:00 CLOSE

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

ゴールドジム原宿東京 03-5766-3131

【整理券配布オンラインWEB予約】
事前に登録が必要となります。
詳細については別POPを参照ください。
整理券はレッスン開始2時間前に配布します。

配布時間の30分以上前から
お待ちいただくことは出来ません