



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

渋谷東京 2024/4月~



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
7:00	7:00 OPEN(第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN	
8:00	【名簿台帳レッスン】 前レッスン開始10分後、スタジオ入口に名簿台帳を出します。 前レッスンがない場合、1時間前とします。 入室は台帳記載順になります。													
9:00											有料スクール			
10:00											bima Sports キッズ有料スクール 9:00-11:00		ファイティング エクササイズ 10:30-11:30 浜崎 恵子	
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文		オリジナル エアロ中級 11:00-11:50 小林 貴子	ヨガ 10:45-11:45 三品 茜	DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準		ヨガ 10:45-11:45 Natty	オリジナル エアロ中級 10:30-11:30 脇田 賢次郎		有料スクール	ファイドウ 11:15-12:15 江口真依子	オリジナル エアロ中級 10:15-11:30 mico		
12:00	free style dance aero 12:00-12:45 鈴木 宏堯		オリジナル ステップ初中級 12:05-12:55 小林 貴子		RITMOS 11:30-12:30 中村 準		ファイティング エクササイズ 12:00-13:00 山本 晃子	オリジナル エアロ中上級 11:45-12:45 高柴 大雅	バレエ初級バー 12:00-12:45 田山 珠衣		オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 兵藤芽久美
13:00	メガダンス 13:00-14:00 鈴木 宏堯	ピラティス 13:00-14:00 柴一也	ステップ2 13:15-14:15 石川 広明		オリジナル エアロ中級 12:45-13:45 大井 貴博	ヨガ 13:00-14:00 Yumi	ポルトブラ 13:15-14:00 野崎ゆういち	ステップ1 13:00-13:45 片岡 千鶴	バレエ初級センター 12:45-13:15 田山 初めてのの方は必ずバーレッスン からご参加ください		メガダンス 12:30-13:15 浅井久美子	A.E.C. エアロビクス インストラクター 養成コース 11:00-15:15	オリジナル ステップ初級 13:00-13:50 兵藤芽久美	SALSATION® 13:00-14:00 斉田 美穂
14:00	ラテンダンス 14:15-15:15 菊池 まゆみ		当日参加者は要予約参加不可 前週14:30~店頭受付		オリジナル ステップ中級 14:00-14:45 大井 貴博		オリジナル エアロ中上級 14:15-15:15 野崎ゆういち	第1,2,4,5【無料】 オリジナルステップ初中級 第3週目のみ【有料】 マルチステップ初級 14:00-15:00	美的ストレッチ 目指せ美々開脚 13:30-14:20 丹 憲一		K-POP 13:30-14:30 浅井久美子			
15:00			【有料】 マルチステップ 14:45-15:45 石川 広明					片岡 千鶴 第3週目マルチステップは 第2週目14:00~ 店頭受付します 定員17名 1320円(税込) キャンセル時返金不可			ヨガ 14:45-15:45 nemu			ベリーダンス 15:15-16:15 タヒア
16:00			2200円(税込)定員11名 キャンセル時、返金不可								ヴィンヤサ ヨガ 16:00-17:00 nemu	バレエ入門 16:00-17:00 河野 由佳	ヨガ 16:30-17:30 SAORI	HIPHOP 16:30-17:30 JANGO
17:00														
18:00														
19:00		GGX シェイトレーニング 18:30-19:00												
20:00	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 長瀬 朝子	GG STAFF 美的ストレッチ 目指せ美々開脚 19:15-20:00 丹 憲一	ステップ1 19:00-19:45 天木 裕次郎	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 中塚 愛瀬	オリジナル エアロ中級 19:00-19:45 田山 珠衣	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル エアロ中級 19:30-20:30 大井 貴博	オリジナル エアロ中級 19:25-20:10 金濱 聡美	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 塚本 晃司	オリジナル エアロ中級 19:25-20:10 金濱 聡美	オリジナル エアロ中級 19:00-20:00 塚本 晃司	avex ボーンカールマスター ダンス&ボーンカール レギュラー 18:30-21:40		
21:00	オリジナル エアロ中上級 20:15-21:15 青木 優	メガダンス 20:30-21:15 浅井久美子	オリジナル ステップ中上級 20:00-21:00 天木 裕次郎	オリジナル エアロ中級 20:20-21:20 脇田 賢次郎	オリジナル エアロ中級 20:30-21:15 田山 珠衣	オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅	オリジナル エアロ中上級 20:45-21:45 高柴 大雅	オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美		オリジナル エアロ中上級 20:25-21:25 金濱 聡美				
22:00	ファイドウ 21:30-22:30 浅井久美子				【有料】スキルアップ ボクシングエクササイズ 21:30-22:30 たけむら光一	HIPHOP 21:30-22:30 Cha								
23:00					1100円(税込) キャンセル時、返金不可									
	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店内告知、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。

初心者でも安心してご参加いただけます。
ゴールドジム渋谷東京
03-5464-7373
【整理券配布オンラインWE B 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