



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2024/4月～



時間	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	Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名													
9:00														
10:00	バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣													
11:00	バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣 <small>初めての方は必ずバーレスンからご参加ください</small>		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 エアロ中級 10:45-11:45 吉岡 茂広	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 若田 ゆう子	ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	ヨガ 8:00-9:00 土井 嘉子	有料スクール	biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05
12:00	ステップ2 11:40-12:40 兵藤芽久美		cardio & シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子		オリジナル エアロ初級 11:45-12:30 柴原 瑛司			オリジナルエアロ 初級&シェイプ 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		パワー ローインパクト 12:15-13:15 大城戸 美香	チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	有料スクール	パワーヨガ1 10:30-11:20 金子 由美
13:00	ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美		DANCE FIT 13:00-14:00 竹ヶ原 佳苗	GGX 体幹ストレッチ 13:00-13:30 高田 麗一	オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美			ステップ1 13:15-14:00 hirocky	ヨガ& アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也	オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一	ヘルピック ストレッチ 13:15-14:15 松永 尚子	有料スクール	オリジナル ステップ中級 13:00-14:00 終 秋	
14:00	ステップ2 14:00-15:00 舟山 若菜	GGX	バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紜	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 大城戸 美香	GGX ビラティス 14:45-15:15		ステップ2 14:15-15:15 hirocky		オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一	ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文	有料スクール	オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴	
15:00	前月15:15～店頭受付 偶数月第3週目開催 【有料】 マルチステップ初級 15:15-16:15 舟山 若菜	FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 辻 唯乃里	バレエ初級センター 15:00-15:30 黒岩			吉田TR						有料スクール	オリジナル エアロ中級 14:45-15:45 片岡 千鶴	A.E.C. エアロビクス エボリューション カレッジ 11:00-19:00
16:00		1650円(税込) 定員22名 キャンセル時、返金不可							GGX バーベルエクササイズ 16:00-16:30 高田 麗一	【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明	オリジナル ステップ初級 15:15-16:15 山口 優子	有料スクール	オリジナル ステップ初級 15:20-16:20 片岡 千鶴	
17:00									avexダンスマスター キッズ 初級 17:00-18:00		【有料】 マルチステップ 16:30-17:30 山口 優子	有料スクール	オリジナル ステップ初級 16:30-17:30 片岡 千鶴	
18:00	GGX カラダトノエル 18:00-18:20 木越TR	avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門 17:10-18:10		avexダンスマスター BREAKIN入門 (中学生) 18:00-19:00	オリジナル ステップ初級 18:00-19:00 有坂さおり			avexダンスマスター K-POP入門 (中学生以上) 18:00-19:00		第1.3週目開催 【有料】 シングルステップ 17:15-18:15 舟山 若菜	【有料】 ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	有料スクール	SANDA CLUB Mz (キッズ・親子クラス) 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio	PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI
19:00	ステップ1 & シェイプ 18:40-19:40 山口 優子	アシュタンガヨガ ハーフプライマリーナ 19:00-20:15 Momo	オリジナル ステップ初級 18:40-19:30 舟山 若菜	HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵	ボディメイク & ストレッチ 19:15-20:00 天木 裕次郎			オリジナル ステップ初級 19:15-20:05 ホブササキ	パワーヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子	ステップ2 18:40-19:40 hirocky	【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	有料スクール	SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	GGXビラティス 19:15-19:45 吉田TR
20:00	オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦		ダンスエアロ 19:55-20:40 藤野 慎士			GGX 20:15-20:40 藤原TR		オリジナル エアロ中級 20:20-21:10 ホブササキ		【有料】 ハイレベル バー+センター 20:00-21:15 佐藤 史哉	2200円(税込)定員34名 発表会向けスクール 4/8 13:20-27 5/11 18:25 6/1 29 7/6,13 通常より有料ジャズダンス 5/4 6/22 7/22	有料スクール		
21:00	オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦		ZUMBA 20:55-21:40 藤野 慎士		パワー ローインパクト 20:15-21:15 天木 裕次郎	筋力リリース 21:20-21:40 うさ子				当日フロントにて申込、入金				
22:00										【有料】バドミントン 21:25-22:15 佐藤 史哉 ※女性限定クラス 定員6名 2200円(税込) キャンセル時、返金不可				
23:00														
	23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE	

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等でご確認ください。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。