



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
12:00	ステップ2 11:40-12:40 兵藤芽久美		カーディオ & 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	オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ	
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	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		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	GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	オリジナル ステップ初級 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	GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45	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 千紜			吉田TR						GG×TGチア (TG Jr.選抜クラス) 14:45-16:45	ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴	
16:00														
17:00														
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									
19:00	ステップ1 & シェイプ 18:40-19:40 山口 優子		オリジナル ステップ初級 18:40-19:30 舟山 若菜											
20:00	オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦	アシュタンゴヨガ ハーフプライマリーナ 19:00-20:15 Momo	ダンスエアロ 19:55-20:40 藤野 慎士	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									
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									
22:00														
23:00														
23:15	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、予めご了承ください。

初心者でも安心して
ご参加いただけます。
ゴールドジム表参道東京
03-5786-1818
【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