GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 原宿東京　2025/8月～

格闘技＆サンドバック
アジリティスタジオ（B2F）
貸切・レンタル可能！（有料）
※詳細はスタッフまでお問合せください
営利目的での使用は出来ません

月（MON）

Aスタジオ

- 7:00 OPEN（第3月曜日は23:00OPEN）
- 3Fスタジオ 定員30名(STEP使用クラス25名)
- B2Fスタジオ定員18名
- 【名簿台帳レッスン】 合宿
- 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。
- パワーローインパクト 10:30-11:30 相原 萌絵
- オリジナルエアロ中級 11:45-12:45 村田 きよみ
- RITMOS 13:00-14:00 佐藤 慎介
- オリジナルステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子
- GGXビックルボール 15:30-16:00 GG STAFF
- 骨盤ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次
- 整／WEB21:店9:縛2 RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜
- 整／WEB21:店9:縛2 DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗
- おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次

Bスタジオ

- ストレッチポール 14:15-14:45 GG STAFF
- Gold's Power 20:10-20:30
- 有料スクール UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45

火（TUE）

Aスタジオ

- 朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI
- 7:30以降入場不可 途中退場可
- メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ
- 合宿 ZUMBA 12:00-12:45 有田 麻里子
- 整／WEB21:店9:縛2 ダンスエアロビクス 13:00-14:00 有田 麻里子
- バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗
- バレエ中級センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】ポワント 16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円（税込）
- 第2.4週目のみ開催 ※祝日の場合変更有
- オリジナルエアロ中級 18:40-19:40 松本 優花
- SALSATION® 20:00-21:00 CAOLIN
- ZUMBA 21:15-22:05 米山 充彦

Bスタジオ

- サーキットファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko
- HIIT2 19:00-19:45 Eba 定員12名
- 有料スクール VAMOS キックボクシング 20:00-22:30

水（WED）

Aスタジオ

- ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子
- 整／WEB21:店9:縛2 バレエ初級バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司
- 合宿 ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里
- 整／WEB21:店9:縛2 オリジナルエアロ初中級 14:30-15:30 姫野 真里
- 骨盤ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次
- GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次
- パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno
- 整／WEB18:店7:縛3 オリジナルステップ初中級 20:10-21:10 中安 佑介
- 骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15 浜中 健次

Bスタジオ

- 有料スクール UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00
- UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00

木（THU）

Aスタジオ

- 朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI
- 7:30以降入場不可 途中退場可
- 整／WEB18:店7:縛3 オリジナルステップ初中級 10:30-11:30 高橋 里枝
- 合宿 HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美姫
- JAZZ FUNK 13:15-14:15 早記
- 整／WEB21:店9:縛2 バレエ初級バー 14:30-15:15 田山 珠衣
- 必ずバーレッスンよりご参加ください
- バレエ初級センター 15:25-16:10 田山 珠衣
- 当日フロントにて申込、入金 【有料】ポワント超入門 16:25-16:55 田山 880円（税込）
- ビックルボール 17:15-18:15 STAFFなし
- 合宿 RITMOS 18:40-19:40 第1.4.5週 いづみ 第2.3週 coRyoko
- JAZZ DANCE 19:55-20:55 神 亜優
- JAZZ FUNK 21:10-22:10 風間 文

Bスタジオ

- 有料スクール 新極真空手 19:00-21:00
- VIPR® 21:15-21:45 三井 悠嗣

金（FRI）

Aスタジオ

- ヨガ 10:15-11:15 SAYAKA
- シェイプアップトレーニング 11:30-12:30 TAKARA
- STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 NORIKO
- 整／WEB21:店9:縛2 ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子
- GGXビックルボール 15:30-16:00 GG STAFF
- オリジナルエアロ中級 18:40-19:40 mii
- 整／WEB21:店9:縛2 オリジナルエアロ中級 19:55-20:55 ななみ
- ヨガ 21:10-21:40 ななみ

Bスタジオ

- 有料スクール VAMOS キックボクシング 19:30-22:00

土（SAT）

Aスタジオ

- 朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘
- 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
- RITMOS 10:30-11:30 あみ
- 合宿 メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真
- 合宿 ダンスエアロビクス 12:45-13:45 二宮 由真
- 合宿 オリジナルエアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ
- 整／WEB21:店9:縛2 オリジナルエアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次
- パワーヨガ1 16:25-17:15 宗宮 宏次
- シェイプアップトレーニング 20:30-21:15 浜中 健次
- 骨盤ストレッチナビ 21:25-22:25 浜中 健次

Bスタジオ

- パワーファンクショナルトレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉
- 【有料】ポージング講習会 14:00-15:00 大河原 久典 1100円（税込）
- Gold's Power 15:30-15:50
- avexダンスマスターキッズHIPHOP 初級 16:15-17:15

日（SUN）

Aスタジオ

- ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子
- 整／WEB18:店7:縛3 ステップ1＆シェイプ 10:55-11:55 江村 浩二
- 整／WEB21:店9:縛2 バレエ初中級バー 12:20-13:05 河野由佳
- 必ずバーレッスンよりご参加ください
- バレエ初中級センター 13:15-14:00 河野由佳
- 合宿 ダンスエアロビクス 14:15-15:15 茂木 紀子
- 整／WEB21:店9:縛2 RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子
- パワーローインパクト 16:45-17:45 MASA
- 20:00 CLOSE

Bスタジオ

- avexダンスマスターキッズHIPHOP 入門＆初級 9:00-10:00
- avexダンスマスターリトルキッズHIPHOP 入門＆初級 10:10-11:10
- 第2,4週目のみ カネフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa
- 第2,4週目のみ 【有料】カネフラ応用 12:30-13:15 Nishizawa
- メンバー1650円（税込） ビジター2750円（税込） キャンセル時、返金不可

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

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。

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