

	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 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				
7:00															7:00		
	☆他 【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。																
8:00															8:00		
9:00											有料スクール				9:00		
											biima Sports キッズ有料スクール 9:00-11:00						
10:00					☆他				☆他						10:00		
11:00	JAZZ FUNK 10:45-11:45 風間 文				DANCE FIT 10:15-11:15 中村 準				☆他						11:00		
									☆他								
12:00					RITMOS 11:30-12:30 中村 準						有料スクール				12:00		
											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						
13:00															13:00		
14:00															14:00		
15:00															15:00		
16:00															16:00		
17:00															17:00		
18:00															18:00		
19:00															19:00		
20:00															20:00		
21:00													20:00 CLOSE		21:00		
22:00													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		22:00		
															23:00		
23:00																	
	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。