



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™ GOLD'S GYM HARAJUKU AREA **2019.10.22**

スケジュールは急遽変更になる場合もあります。予めご了承ください。WEB代行告知を参照してください。

	2019.10.22				2019.10.22				
	HARAJUKU ANNEX		HARAJUKU TOKYO		OMOTESANDO TOKYO		SHIBUYA TOKYO		
	常温	溶岩	3階	B2階	2階	3階	1ST	2ND	
8:00		Woman Only WEB予約可	朝ヨガ 7:15-8:15 高野 真利			朝ヨガ 7:15-8:15 mico			8:00
9:00									9:00
10:00									10:00
11:00	ヨガ2 10:15-11:15 KUNA	バランス コーディネーション 10:00-11:00 斉田 美穂							11:00
12:00	ファンクショナル トレーニング 11:30-12:30 Tomoko	ヨガ1 11:30-12:30 KUNA	ポルトブラ 11:00-11:50 有田 麻里子		ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子		カーディオ &シェイプ 11:00-11:45 石川 広明	ヨガ 10:45-11:45 片倉 由紀	12:00
13:00	骨盤整えヨガ 12:45-13:45 脇坂 由紀		リトモス 12:05-12:55 有田 麻里子		リトモス 12:05-12:55 有田 麻里子	リトモス 12:05-12:55 有田 麻里子	リトモス 12:05-12:55 有田 麻里子		13:00
14:00			リトモス ALL BACK NUMBER 13:10-14:00 有田 麻里子						14:00
15:00	ヴィンヤサ ヨガ 14:00-15:00 片野 瑛子	ピラティス 14:00-15:00 脇坂 由紀	バレエ中級 バー 14:15-15:15 芝岡 紀斗	サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko	バレエ初級 バー 14:15-15:00 玉浦 誠	シェイプアップ ローインパクト 14:15-15:15 宗宮 宏次		オリジナル ダンス 14:30-15:30 AYANO	15:00
16:00			バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		バレエ初級 センター 15:00-15:30 玉浦 誠				16:00
17:00	WOMEN ONLY 【有料】 岡部友 監修 パワーヒップネス 16:30-17:30 Spice Up Fitness 500円(税別)		有料スクール バレエ ポワント スクール 16:30-18:30 芝岡 紀斗		オリジナルステップ 中級 16:00-17:00 舟山 若菜				17:00
18:00									18:00
19:00	ヴィンヤサ ヨガ 18:45-20:00 nemu	ピラティス &ストレッチ 19:00-20:00 あずさ	JAZZ FUNK 18:40-19:40 Minachi	ファンクショナル ABS 19:15-20:15 KATSUO			ステップ1 18:45-19:35 天木 裕次郎	バレエ初中級 バー 19:15-20:00 河野 由佳	19:00
20:00			ZUMBA 19:50-20:40 仁平 智恵	有料スクール	ポルトブラ 19:55-20:40 藤野 慎士	HIP HOP 19:45-20:45 霜田 恵	オリジナル ステップ 中上級 19:50-20:50 天木 裕次郎	バレエ初中級 センター 20:05-20:50 河野 由佳	20:00
21:00	美コア シェイプ 20:15-21:15 SATOKO	ヨガ1 20:15-21:15 村岡 美香	オリジナルエアロ 中上級 20:50-21:50 吉岡 茂広	ターゲット ダイエット キッククラス 20:30-22:30	リトモス 20:50-21:50 藤野 慎士	GGX 初級トレーニング 20:55-21:50 川口	ヨガ 21:00-22:00 yacchi		21:00
22:00	ダンスストレッチ 21:30-22:00 ICHI								22:00
	JAZZ FUNK コンピネーション 22:00-22:45		ナイトヨガ 22:00-23:00						

	ICHI		22:00-23:00 宇津城 久仁子						
					23:00CLOSE				