



STUDIO SCHEDULE

ゴールドジム京都エリア 2026年7月~

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)		
	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川	京都二条	京都烏丸	京都今出川
7:00																					
7:30																					
8:00																					
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00	自動整体 10:00-10:45 小林 基 SONE ALL(STAFF)		GGXポールストレッチ ↑10:00~10:30 SONE ALL(STAFF)	※↓整理券配布※ エアロ上級 10:15-11:15 田中 陽子																	※↓整理券配布※
10:30																					
11:00	エアロ中級 11:00-11:45 小林 基	エアロ初級 10:45-11:30 風早 幸恵	IB-YOGA (カラダ緩やかヨガ) 10:45-11:45 山上 雅子IBA.E	※↓整理券配布※ エアロ中級 11:30-12:15 松本 莉奈	HOUSE入門 11:45-12:30 HIROKI	ピラティス 11:30-12:15 Nana															
11:30	※↓整理券配布※	ZUMBA® 11:45-12:30 風早 幸恵	ストリートジャズ 12:00-13:00 井上 明香	※↓整理券配布※																	
12:00	ステップ中級 12:00-12:45 桐村 彩太	ピラティス 12:40-13:25 HISAMI	エアロ上級 13:00-13:45 桐村 彩太																		
12:30	※↓整理券配布※																				
13:00																					
13:30																					
14:00	GGX SHAPE 14:15-15:00 STAFF	ハタヨガ 13:40-14:40 HISAMI	ピラティス 13:45-14:30 瀧美 裕規																		
14:30																					
15:00	YOGA 15:15-16:15 佐川 友唯	ストリートダンス 15:00-16:00 MIKI-T	リラックスヨガ 14:30-15:30 河野 富久子 ※台帳記入※	エアロ中級 14:45-15:45 瀧美 裕規	ピラティス 14:45-15:30 Mako	エアロ初級 13:45-14:35 田中 陽子															
15:30																					
16:00	SONE ALL(STAFF)	SONE ALL(STAFF)	GGXストレッチ 15:45-16:15 スタッフ SONE ALL(STAFF)	GGX SHAPE 16:00-16:45 STAFF																	
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	YOGA 18:30-19:30 鈴木 那奈		ピラティス 18:45-19:30 HISAMI	エアロ上級 19:00-20:00 松本 莉奈	HOUSE 18:30-19:30 HIROKI	SHORT GGX 19:00-19:20 STAFF															
19:00																					
19:30																					
20:00	エアロ中級 19:45-20:30 中西 架気	週替わりレッスン 19:15-20:15	からだリセットヨガ 19:40-20:40 HISAMI	エアロ初級 20:15-21:00 和田 保美	CLUB JAZZ 19:40-20:40 伊藤 卓家	Burning Kick BOX 19:15-20:15 YUKA	YOGA 19:35-20:20 佐川 友唯	LEAP FIGHT 19:30-20:20 YUMI	ストリートダンス 19:00-20:00 PERI	ZUMBA® 19:10-19:55 和野 広美	LEAP BODY 19:00-19:30 未定	ハレエ 19:00-20:00 吉本 渚									
20:30																					
21:00	ステップ初級 20:45-21:30 中西 架気	GGX シェイプ 20:30-21:15 スタッフ	SONE ALL(STAFF)	YOGA 21:10-21:40 和田 保美	シェイプアップマージナル 20:50-21:00 花田 麻衣	HITT(タバタプロトコル) 20:30-20:45 スタッフ	エアロ上級 20:35-21:35 柴 貴郎	IB-YOGA(ボテ調整ヨガ) 20:40-21:25 山上 雅子IBA.E	陰ヨガ 20:10-20:55 PERI	エアロ上級 21:05-21:50 田中 陽子	HIP HOP 20:50-21:50 YUKA	コンテンポラリーダンス 20:15-21:00 吉本 渚									
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

アクティブ

ヨガ

ダンス

有料スクール

二条店のスタジオは
空き時間レンタル可能です
ご希望の方はこちら

インスタペースQRコード

21:00 CLOSE

初めての方でも安心してご参加いただけます