




STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

町田東京

2024年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
8:00	<p>【スタジオ利用上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> レッスンは開始10分以降の入場、または途中退場はお控えください。 台帳が必要なレッスンは、前のレッスン開始10分後から参加台帳の記入をお願い致します。前のレッスンがない場合は1時間前から記入開始になります。 整理券が必要なレッスンは2時間前からフロントにて配布開始となります。台帳に名前を記入し、整理券をお受け取り下さい。レッスンは開始10分前より順に入場頂きます。(WEB予約は正会員様のみ予約可能。レッスンは開始24時間前から予約可能です。) スタジオ前のストレッチエリアでは、他のお客様のご迷惑にならないよう集団でのご利用をお控えいただきますよう、お願い致します。 日曜日の週替わりレッスンは毎月変更となりますので別紙ご確認ください。 							9:00 OPEN
9:00		ゆつたりヨガ 9:00-9:45 潮見 裕子	ピラティス 9:15-10:00 武守 佑真	太極拳 9:30-10:20 原田 正美	フライフットネス 9:00-9:45 奈良夢	ZUMBA 45 9:15-10:00 SATO		
10:00		ボディバランス9.5 10:00-10:45 MIKA	整理 WEB B21名 店頭9名 RITMOS 50 10:15-11:05 山口 明子	オリジナルステップ初級50 10:35-11:25 鶴澤 さおり	RITMOS 45 10:00-10:45 鈴木 宏堯	ラテンジャズ 10:10-10:55 ピリー・サントス	オリジナルステップ45 (初中級) 9:50-10:35 カ石 美香	
11:00	ZUMBA 50 10:40-11:30 石丸 和美	ZUMBA 11:00-12:00 NAOKO	ZUMBA 45 11:20-12:05 土屋 朋子		台帳 オリジナルステップ (初中級) 11:00-12:00 柴田 江里子		台帳 RITMOS 10:50-11:50 RICA	
12:00	美軸ラインストレッチ 11:45-12:35 りる	HOUSE 12:15-13:15 akko	ベリーダンス 12:20-13:20 tahia	骨盤調整ヨガ 11:40-12:40 渡邊 敬子	台帳 オリジナルエアロ 45 (初中級) 12:15-13:00 柴田 江里子	有料スクール キッズアダンス初級 (幼児～小学生) 11:25-12:25	骨盤ストレッチナビ 12:00-13:15 浜中健次	
13:00	バレエ 12:50-13:50 中田 優衣	HIPHOP 13:30-14:30 高田 淳史	ヨガ 14:00-14:45 周田 洋子	ボディフлекс 12:50-13:40 FUJI	バレエ 13:15-14:15 井上 琴音	ヨガ 12:40-13:40 淵上 亜美		
14:00	【有料550円】バレエセンター 14:00-14:30 中田 優衣			プロコロオ 13:50-14:40 FUJI	【有料550円】バレエセンター 14:25-14:55 井上 琴音	やさしいブレイクダンス 13:50-14:50 MAME	週替わりレッスン 13:30-14:30の間で 実施	
15:00	【有料550円】作品クラス 14:35-15:05 中田 優衣	ヨガ 14:45-15:30 小池 光世	オリジナルエアロ 45(中級) 15:00-15:45 周田 洋子	リラックスヨガ 14:55-15:40 高屋 由紀子		エアロピクス(初級) 15:00-15:50 足立 晃子	ベルビクストレッチ 14:45-15:30 松永 尚子	
16:00	ジャズダンス初級 15:20-16:05 清水 福子				有料スクール 極真カラテ 三和道場 シニア(50歳以上) 15:45-16:45	有料スクール キッズアダンス初級 (小学生) 16:10-17:40	ステップ初中級 15:45-16:30 川上 雅野	
17:00	有料スクール エイベックス ダンスマスター HIPHOP キッズ(小学生) 17:00-18:00 avex dance masrer	有料スクール エイベックス ダンスマスター K-POP キッズ(小学生) 17:00-18:00 avex dance masrer	有料スクール キッズアダンス テクニクベーシック 17:00-18:00	【有料】 6,600円/月、1,760円/回 ジャズダンス中上級 16:30-17:45 鈴木 正幸	有料スクール 極真カラテ 三和道場 キッズ(年中から小学生) 17:00-18:00	キッズアダンス初級 (小学生) 17:40-19:10	【有料】 4,400円/月、1,320円/回 オリジナルワークアウト 16:45-17:45 川上 雅野	
18:00			有料スクール キッズアダンス テクニクエキスパート 18:00-19:00					
19:00	オリジナルエアロ45(中級) 19:00-19:45 鈴木 宏堯	ZUMBA 19:00-20:00 稲生 沙代	台帳	HIPHOP 45 18:45-19:30 横原 ゆかり	ベリーダンス 45 19:00-19:45 Mami		 「毎日の元気、未来の健康！ 詳しくはこちら」	
20:00	シェイプボクシング 20:00-21:00 工藤 哲也	オリジナルエアロ 50 (初中級) 20:15-21:05 工藤 兼一	台帳 オリジナルステップ (中級) 19:30-20:30 越智 京子	オリジナルエアロ (中級) 19:40-20:40 脇田 賢次郎	RITMOS 20:00-21:00 守屋 直樹	ストレッチボール 20:00～20:15 GGX		
21:00	ZUMBA 21:10-22:10 工藤 哲也	オリジナルステップ 50 (初中級) 21:15-22:05 工藤 兼一	台帳 オリジナルエアロ45 (初級) 20:40-21:25 越智 京子	ストレッチボール (筋線リリース) 20:50-21:35 原田 正美	ストレッチボール 21:10～20:25 GGX		21:00 CLOSE	
22:00			ストレッチボール 21:35～21:50 GGX				初心者でも安心して ご参加いただけます。	
23:00							ゴールドジム 町田東京 042-729-2221	
							【定員】 ステップ：24名 ヨガ：28名 その他：30名	
	23:30 CLOSE							

ホームページでもご確認ください。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
-------	-----	--------------	----	--------