CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE." STUDIO SCHEDULE

町田東京

2025年12月~

GOLD'S GR	ROUP EXERCISE	ODIO	OUIL					
	月 (MON)	火(TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00								7:00
	【スタジオ利用上の注	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
	・レッスン開始10分	以降の入場、または途中追					0.0000511	
	・ <u>台帳</u> が必要なレッス は1時間前から記え		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		9:000PEN	
8:00	· <u>整理券</u> が必要なレ	ッスンは2時間前からフロ		す。台帳に名前を記入し、				8:00
)み予約可能。レッスン開始 う集団でのご利用はお控え				
			ますので別紙ご確認くだ		EV 7.272.2 & 9 & 2 (0) III A	※毎月第1週目のみ		
9:00			4	ı		ストレッチポールの クラスとなります。		9:00
	 =	ゆったりヨガ			フラフィットネス		_	
	=	9:00-9:45 潮見 裕子	ピラティス 9:15-10:00	★極業	9:00-9:45 奈良夢	ZUMBA 45 9:15-10:00		
40.00	-	ו מכווא	武守 佑真	√ 太極拳 9:30-10:20		SATO	#1125### 7=f4F	40.00
10:00	= 	♥ ボディバランス9.5	WEB21名 店頭9名		RITMOS 45		オリジナルステップ45 (初中級)	10:00
		10:00-10:50	RITMOS		10:00-10:45	ラテンジャズ 10:10-10:55	9:50-10:35 カ石 美香	
	WEB15名 店頭15名	MIKA	10:10-11:10	オリジナルステップ初級50	金融	ビリー・サントス	台帳	<u> </u>
11:00	ボディクリエイト 10:40-11:30	M	山口 明子	10:35-11:25	台帳		RITMOS	11:00
	三谷 剛之	ZUMBA		鵜澤 さおり	オリジナルステップ (初中級)	有料スクール	10:50-11:50	
		11:00-12:00 NAOKO	ZUMBA 50		11:00-12:00	キッズチアダンス初級	RICA	
12:00	美軸ラインストレッチ		11:25-12:15 土屋 朋子	骨盤調整3ガ	柴田 江里子	(幼児~小学生) 11:15-12:15		12:00
-	11 : 45-12 : 35 ປປາ	M	工/主 / 1/1 1	11:40-12:40 渡邉 敬子	台帳 オリジナルエアロ 45	11.13 12.13	日於フリ、イリ*	
	שוני	HOUSE	M	//交達 型(丁	(初中級)		骨盤ストレッチナビ 12:00-13:15	
13:00	11"1 -	12:15-13:15 akko	ベリーダンス 12:30-13:30		12:15-13:00 柴田 江里子	∃ガ	浜中健次	13:00
	バレエ - 12:50-13:50	unito	tahia	ボディフレックス 12:50-13:40		12:40-13:40		
	中田 優衣			FUJI	バレエ	淵上 亜美		
14:00	(長期代行:宇高梨那)	HIPHOP			13:15-14:15		週替わりレッスン	
14.00	【有料550円】バレエセンター	13:30-14:30 高田 淳史	ヨガ	プロコリオ	井上 琴音	やさしいブレイクダンス	13:30-14:30の間で実施	14:00
	14:00-14:30 中田優衣(長期代行:宇高梨那)	同山 牙叉	14:00-14:45	13 : 50-14 : 40 FUJI	【有料550円】バレエセンター	13:50-14:50	×//E	
	【有料550円】作品クラス 14:35-15:05	M	周田 洋子		- 14:25-14:55 井上 琴音	MAME		
15:00	中田優衣(長期代行:宇高梨那)	∃ガ 14:45-15:30	→U23+11 TZD 45/由級)	リラックスヨガ	712 90		ペルビックストレッチ 14:45-15:30	15:00
	M >1, =045 = 4767	小池 光世	オリジナルエアロ 45(中級) 15:00-15:45	14:55-15:45		エアロビクス(初中級) 15:00-15:50	松永 尚子	
	- ♥ ジャズダンス初級 15:20-16:05		周田 洋子	高屋 由紀子		足立 晃子		
16:00	清水 福子				有料スクール 極真カラテ		ステップ初中級	16:00
	=				三和道場	有料スクール	15:45-16:30 川上 雅野	
	=			Falentini V	一般(成人18歳以上) 15:45-16:45			
17:00				【有料】 6,600円/月、1,760円/回		キッズチアダンス初中級 (小学生)	【有料】	17:00
	有料ス ク ール エイベックス	有料スクール エイベックス	有料スクール	ジャズダンス中上級 16:30 – 17:45	有料スクール 極真カラテ	16:10-17:40	4,400円/月、1,320円/回 オリジナルワークアウト	
	ダンスマスター HIPHOP キッズ (小学生)	ダンスマスター K-POP キッズ(小学生)	キッズチアダンス テクニックベーシック	鈴木 正幸	三和道場		16:45-17:45 川上 雅野	
18:00	17:00-18:00 avex dance master	17:00-18:00	17:00-18:00	※第5週目はレッスンなし	キッズ (年中から小学生) 17:00-18:00	有料スクール	※第5週目はレッスンなし	18:00
	G G G G G G G G G G G G G G G G G G G		有料スクール	•		ナルブイアが、コナ・ケ		
	1		キッズチアダンス		※毎月第1、3、5週目 ヨガ	キッズチアダンス中級 (小学生)		
10.55	-		テクニックエキスパート 18:00-19:00	LIZBUOD 15	第2、4週目 ベリーダンス	17:40-19:10		40.0-
19:00	オリジナルエアロ45(中級)			HIPHOP 45 18:45-19:30	ベリーダンス 45			19:00
	19:00-19:45	ZUMBA		槙原 ゆか里	19:00-19:45			
	鈴木 宏堯	19:00-20:00 稲生 沙代	オリジナルステップ	WEB18名 店頭7名	Mami	有料スクール		
20:00			(初中級) 19:30-20:30	オリジナルエアロ (中級)		フェンシングスクール		20:00
-	シェイプボクシング	オリジナルエアロ 50	越智 京子	19:40-20:40	RITMOS	一般(高校生以上※特例有)	「明日の元気、未来の健康! 詳しくはこちら」	
	- 20:00-21:00 工藤 哲也	(初中級)	M 711	脇田 賢次郎	20:00-21:00 守屋 直樹	19 : 30-21 : 00	21:00 CLOCE	
21:00	-W 115	20:15-21:05 工藤 兼一	ストレッチポール 20:40-21:10	機能改善ストレッチ(上半身) 20:50-21:10	· 기도 르게		21:00 CLOSE	21:00
			越智 京子	20:50-21:10 原田 正美 機能改善ストレッチ(下半身)	ストレッチボール 21:10~21:25	※第5週目はレッスンなし	М 初心者でも安心して	
	ZUMBA 21:10-22:10	オリジナルステップ 50 (初中級)		21:10-21:35 原田 正美	GGX	+	ご参加いただけます。	
22:00	工藤 哲也	21:15-22:05 工藤 兼一		*レッスンは続けて行いますが、上半身のみ			ゴールドジム	22:00
				または、下半身のみの参加可能です。 自由に出入りして下さい。			町田東京	
	-						042-729-2221	
22.00	-						【定員】	22.00
23:00	1						ステップ:24名 ヨガ :28名	23:00
							その他 : 30名	
			23:30	CLOSE			※一部レッスン定員記載	
		41.00						
	ホームページでもご確認く	T +1 \ L-LL / /						

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	3ガ	有料スクール	
-----------	--------------	----	--------	--