



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

四ツ谷東京 2026年1月~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00~11:00 丸島怜子			ヨガ 10:00~11:00 Kana	ヨガ 10:20~11:10 Mika	スタイルアップ バレエクササイズ 10:30~11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30~11:30 Mallika	10:00
11:00	整理券	STEP 1.5 10:45~11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00~12:00 ブトウリ	RITMOS 11:10~12:10 井口峻輔	ピラティス &コンディショニング 11:30~12:00 森田理紗	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	カーディオフィットネス キックボクシング 11:45~12:35 沙弥子	11:00
12:00	STEP 1.5 11:30~12:15 岡部和彦	オリジナルエアロ (中級) 12:00~13:00 馬場	オリジナルエアロ (中級) 12:15~13:15 新垣沙知子	オリジナルエアロ (中級) 12:25~13:25 大江美貴	バレエ初級(バー) 12:15~12:45 森田理紗	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	12:00	
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	整理券	メガダンス 13:15~14:15 高橋奈津	オリジナルエアロ (中級) 13:30~14:30 小林貴子	バレエ初級 13:40~14:40 佐世義寛	オリジナルエアロ (中級) 13:50~14:50 中村準	ZUMBA 12:50~13:40 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ (中級) 13:45~14:45 江村浩二	整理券	ZUMBA 14:30~15:15 高橋奈津	STEP 1 14:45~15:35 小林貴子	GGX ストレッチ& コンディショニング 14:55~15:25GGTR	ZUMBA 15:00~15:50 棚澤美香	STEP 1.5 13:00~14:00 中安佑介	14:00
15:00	STEP 1 15:00~16:00 江村浩二	ストレッチヨガ 15:25~16:25	SAYAKA	バレエ基礎 15:50~16:50 田山珠衣	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 棚澤美香	ZUMBA 15:00~15:50 棚澤美香	STEP 1 14:20~15:20 ボブササキ	15:00
16:00	バレエ入門 16:20~17:20 佐世義寛	有料スクール		有料スクール	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 棚澤美香	オリジナルエアロ (中級) 15:35~16:25 ボブササキ	オリジナルエアロ (中級) 16:10~17:10 和加	16:00
17:00	有料スクール	キッズバレエ 16:45~18:45	有料レッスン1,320円 バレエ (はじめてのポイント +ストレッチ) 16:55~17:40 田山珠衣	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00~18:00	有料スクール	オリジナルエアロ (中級) 15:35~16:25 ボブササキ	ダンスエアロ 16:10~17:10 和加	17:00
18:00	バレエ (基礎) 17:30~18:45 佐世義寛		整理券	STEP 1.5 18:50~19:50 小林貴子	整理券	オリジナルエアロ (中級) 19:00~20:00 片岡千鶴	メガダンス 17:25~18:15 和加	18:00
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	ヨガ 19:05~20:05 Mai	有料レッスン1,320円 バレエ (はじめてのポイント +ストレッチ) 16:55~17:40 田山珠衣	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00~18:00	整理券	オリジナルエアロ (中級) 19:00~20:00 片岡千鶴	GGX ストレッチ& コンディショニング 18:40~19:10GGTR	19:00
20:00	整理券	STEP 2 20:10~21:10 片岡千鶴	整理券	オリジナルエアロ (中級) 20:00~21:00 ななみ	整理券	オリジナルエアロ (中級) 19:00~20:00 片岡千鶴	バレエ入門 20:25~21:25 田山珠衣	20:00
21:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20~22:20 第1週目偶数月のみ開催 (当日2時間前より受付) 片岡千鶴 (定員14名)			STEP 1.5 21:10~22:10 岡部和彦	整理券	オリジナルエアロ (中級) 19:15~20:15 井内伸幸	有料レッスン880円 バレエ (入門から基礎へのスキルアップ) 21:35~22:05 田山珠衣	21:00
22:00							整理券配布オンラインW E B 予約が可能。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時間前よりフロントにて配布し ます。配布時間の15分以上前からお待ちいただることは 出来ません。	22:00

・定員30名 ※ステップ28名、バーベル使用クラス20名

・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

四ツ谷東京店のInstagramをフォローして
情報をゲットしよう！



有料スクール



「明日の元気 未来の健康！
詳しくはこちら」



GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO

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