

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	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								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 バレエエクササイズ 10:30~11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30~11:30 Mallika	平日・土曜 23:15 日曜 20:00 CLOSE
11:00	整理券 STEP1.5 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) 12:15~12:45 森田理紗	バレエ初級(バー) (中級) 12:45~12:45 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	9:00
12:00	整理券 STEP1.5 11:30~12:15 岡部和彦	オリジナルエアロ (中上級) 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(センター) 12:50~13:30 森田理紗	整理券 STEP1.5 13:00~14:00 中安佑介	ZUMBA 12:50~13:40 大浦透	10:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	メガダンス 13:15~14:15 高橋奈津	オリジナルエアロ (中上級) 13:30~14:30 小林貴子	バレエ初級 13:40~14:40 佐世義寛	RITMOS 13:50~14:50 中村準	整理券 STEP1 14:20~15:20 ボブササキ	STEP1.5 13:55~14:55 江村浩二	11:00
14:00	オリジナルエアロ (中級) 13:45~14:45 江村浩二	ZUMBA 14:30~15:15 高橋奈津	整理券 STEP1 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	整理券 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) 15:05~15:55 江村浩二	12:00
15:00	STEP1 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	有料スクール 16:40~17:40 ななみ	整理券 オリジナルエアロ (中上級) 16:40~17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10~17:10 和加	13:00
16:00	バレエ入門 16:20~17:20 佐世義寛	有料スクール キッズバレエ 16:45~18:45	有料スクール バレエ (はじめてのボワント +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 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:05~18:05	整理券 メガダンス 17:25~18:15 和加	メガダンス 17:25~18:15 和加	14:00
17:00	有料スクール バレエ (基礎) 17:30~18:45 佐世義寛		整理券 STEP1.5 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	HOUSE DANCE (初級) 19:15~20:15 井内伸幸	GGXストレッチ& コンディショニング 18:40~19:10GGTR		15:00
18:00			整理券 STEP2 20:10~21:10 片岡千鶴	整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:20~21:20 小東勇太	整理券 STEP1 20:10~20:55 片岡千鶴	バレエ入門 20:25~21:25 田山珠衣	整理券配布オンラインWEB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けます。	16:00
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	ヨガ 19:05~20:05 Mai	整理券 STEP1.5 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	整理券 STEP1 20:10~20:55 片岡千鶴	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	スケジュールは都合により変更する場合 ございますのでご了承下さい。	17:00
20:00	整理券 マルチステップ 21:20~22:20 第1週目偶数のみ開催 (当日2時間前より受付) 片岡千鶴 (定員14名)		整理券 STEP1.5 20:20~21:20 小東勇太	整理券 オリジナルエアロ (中級) 20:00~21:00 ななみ	整理券 STEP1.5 21:10~22:10 岡部和彦		四ツ谷東京店のInstagramをフォローして 情報をゲットしよう！	18:00
21:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20~22:20 第1週目偶数のみ開催 (当日2時間前より受付) 片岡千鶴 (定員14名)							19:00
22:00								20:00
								21:00
								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。



「明日の元気 未来の健康！  
詳しくはこちら」



GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO