



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

練馬高野台東京 2025年9月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
8:00			ラチオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ		モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ			モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ		ラチオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ				
9:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>スタジオ整理券配布について</b> レッスンのスタートの1時間前からフロントにて配布いたします。</p> </div>													
10:00	オリジナルステップ50 10:00-10:50 MASARU	ルーシーダットン 10:00-10:45 イモト	エアロ50 10:00-10:50 工藤 兼一		ヨガ 10:00-10:50 かおる		ピギナーエアロ45 10:00-10:45 粕谷 由美	コンディショニングストレッチ 10:00-10:50 柴田 江里子	オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原 萌絵	呼吸する筋膜リリース & ストレッチ 10:10-10:50 石田 沙瑛子		フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子	biima kids スクール 8:00-13:00	エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁
11:00	ZUMBA 11:10-12:10 米本 由美	有料クラス 有料 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千種	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史	ヨガ 11:10-12:10 Natty	ZUMBA 10:30-11:30 Nao	GGX ビューティーストレッチ 11:10-12:10 まり	ベリーダンス 11:00-12:00 なを	ピラティス 11:00-12:00 柴田 江里子	バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子					エアロ45 10:20-11:05 城谷 崇仁
12:00		当日申込 25名迄		整理券/25 Webなし	ピート&キックス 12:00-12:45 渡瀧 紗智子		ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	有料クラス 有料1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを	当日申込 25名迄	SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希	ヨガ 12:30-13:30 鈴木 峰子	骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子		オリジナル ステップ60 11:25-12:25 城谷 崇仁
13:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種		ZUMBA 12:30-13:30 ブレンド リエ		ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO		JAZZ 13:05-14:05 KENSHI	ヨガ 13:00-14:00 金子 麗子						エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子
14:00		GGX ストレッチポール 13:50-14:10	ヒップアップ & コンディショニング 13:45-14:45 ブレンド リエ	FREE					有料クラス 有料1,300円 JAZZセッション 14:30-15:15 (第1-3週目)	当日申込 45名迄	FREE			エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子
15:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO	整理券/45 Webなし			アクティブ ボディトレーニング 14:15-15:15 こくれ ななこ									
16:00		FREE		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ヨガ 15:30-16:30 かおる									有料スクール
17:00		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間						セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間						biima kids スクール 15:30-17:30
18:00				有料スクール										FREE
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 ブレンド リエ	ピラティス30 19:15-19:45 古谷 幸子	マーシャルキック 19:15-20:00 かおる		ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU		エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子							セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
20:00														有料スクール
21:00	バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子		DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	アクティブヨガ 20:15-21:15 かおる	LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU	フローヨガ 20:15-21:15 hitomi	ステップ50 20:05-20:55 清水 幸子	リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤 兼一	ステップ45 20:30-21:15 山下 聡志					20:00 CLOSE
22:00		GGX ストレッチポール 21:40-22:00		FREE										セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
23:00		FREE		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間										セルフヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

- 初心者でも安心してご参加いただけます。
- 動的レッスン 人数制限があります。
- 静的レッスン 1m以上の間隔を保ち参加してください。
- 整理券配布レッスン WEB整理券あり/なしで配布時刻が異なります。  
※WEB整理券のレッスン  
WEB整理券取得：レッスン24h前～  
整理券店頭配布：レッスン2h前～  
※店舗整理券のみはレッスン2h前  
※店舗店頭配布：レッスン1h前～

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。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、予めご了承ください。

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



明日の元気  
未来の健康！  
詳しくはこちら！

ゴールドジム練馬高野台東京店  
03-5923-1010