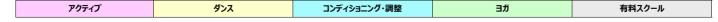
## STUDIO SCHEDULE 練馬高野台東京 2025年12月 (MON) 土 (SAT) 日 (SUN) スタジオA スタジオB スタジオA スタジオA スタジオB スタジオB スタジオA スタジオB スタジオA スタジオB スタジオB スタジオB スタジオA スタジオA 7:00 OPEN (第3月曜日は休館日) 7:00 ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ モーニングストレッチ 7:30-7:50 ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ GGスタッフ 8:00 3ガ 有料スクール 8:00-8:45 スタジオ整理券配布について **SEIHO** レッスンスタートの 1時間前からフロントにて 配布いたします。 10:00 オリジナル ヨガ コンディショニング 呼吸する筋膜リリース -シーダットン エアロ50 ビギナーエアロ45 10:00-10:50 ステップ50 ストレッチ オリジナルエアロ50 & biima 10:00-10:45 10:00-10:50 10:00-10:45 10:00-10:50 10:00-10:50 10:00-10:50 ストレッチ kids スクール かおる イモト 工藤 兼一 粕谷 由美 エアロ45 フロアバレエ MASARU 柴田 江里子 10:10-10:50. 石 8:00-13:00 相原 萌絵 ZUMBA 10:20-11:05 田 沙瑛子 10:30-11:00 11:00 10:30-11:30 城谷 崇仁 小山田 浩子 有料クラス Nao 有料 1,320円 ベリーダンス ピラティス SOUL DANCE ビューティー 3ガ ZUMBA HULA基礎レッスン 11:00-12:00 バレエ 11:10-12:10 11:10-12:10 ストレッチ 11:00-12:00 11:10-12:10 ヨガ 11:10-12:00 澤本 貴史 11:10-12:10 11:10-12:10 柴田 江里子 なを Natty 米本 由美 11:30-12:30 畠山 千種 バレエ入門 まり 石田 沙瑛子 オリジナル 12:00 SEIHO 11:20-12:10 ビート&キックス ステップ60 小山田 浩子 kara ダンサーズ 有料1,100円 12:00-12:45 11:25-12:25 ストレッチ ベリーダンス 渡沼 紗智子 城谷 崇仁 整理券/25 Webなし 8/1~ 12:15-12:45 12:05-12:50 骨盤矯正 KENSHI ZUMBA **SALSATION®** ヨガ HULA(フラ) 12:20-12:50 13:00 12:30-13:30 12:30-13:30 12:30-13:30 12:30-13:30 小山田 浩子 ブレンダ リエ 高橋 佳希 鈴木 峰子 畠山 千種 ヨガ エアロ40 13:15-13:55 ダンスベーシック JAZZ 13:00-14:00 ♥ GGX ストレッチポール 13:00-14:00 13:05-14:05 金子 麗子 ZUMBA 足立 晃子 GGX RYO KENSHI 13:10-13:55 ストレッチポール ヒップアップ UDA 14:00 13:50-14:10 13:50-14:10 バランス & コーディネーション コンディショニング 筋膜リリース 13:50-14:30 ヨガ 13:45-14:45 エアロ50 ボディ 高橋 佳希 & 14:00-15:00 ブレンダ リエ ラテンエアロ 14:10-15:00 コンディショニング ストレッチ SEIHO 有料 1,300円 14:15-15:05 足立 晃子 14:15-15:15 14:10-14:55 JAZZセッション 長島 弓恵 15:00 Naoya 整理券/45 Webなし UDA KENSHI 14:30-15:15 当日申込 45名迄 セルフヒーリング ZUMBA 15:25-16:10 瞑想・癒し リラックスの空間 米本 由美 16:00 15:30-16:30 15:30-16:30 かおる 竹内 神奈子 biima kids スクール 有料スクール 15:30-17:30 セルフヒーリング 美尻&ピラティス 17:00 セルフヒーリング 瞑想・癒し 16:30-17:30 瞑想・癒し リラックスの空間 kei リラックスの空間 **AVEX** セルフヒーリング ダンスマスター 瞑想。癒し リラックスの空間 新極真会 新極真会 18:00 K-POP セルフヒーリング 練馬島本道場 練馬島本道場 マッスルエナジー 瞑想・癒し ジュニアクラス 【キッズ】 ジュニアクラス 17:45-18:45 リラックスの空間 17:30~18:45 17:30~18:45 廣瀬 充宣 16:20~17:20 17:30~18:30 セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間 19:00 有料クラス 【ティーン】 18:45~20:15 Ree Jam ピラティス30 ヴィンヤサヨガ コンディショニング 19:00-19:45 マーシャルキック 19:15-20:15 19:15-19:45 コア エアロ45 ブレンダ りえ ボクササイズ 廣瀬 充富 19:15-20:00 山下 聡志 古谷 幸子 19:00-19:45 19:15-20:15 avex a かおる 19:00-20:00 清水 幸子 20:00 ROKU バレエ 初級 20:00-21:00 20:00 CLOSE ステップ45 リラックスヨガ 古谷 幸子 アクティブヨガ LOCKダンス フローヨガ ステップ50 20:30 -21:15 DANCE MIX 20:15-21:15 20:00-21:00 20:15-21:15 20:30-21:30 20:05- 20:55 山下 聡志 21:00 20:20-21:20 ROKU 工藤 兼一 かおる hitomi 清水 幸子 YASU-CHIN 初心者でも安心して ご参加いただけます。 GGX ストレッチポール GGX 動的レッスン 人数制限があります。 GGX ストレッチポール 21:40-22:00 ストレッチポール 22:00 21:40-22:00 セルフヒーリング 21:40-22:00 瞑想。癒し 1m以上の間隔を保ち 参加してください。 リラックスの空間 セルフヒーリング 瞑想・癒し セルフヒーリング 整理券配布レッスン リラックスの空間 瞑想・癒し セルフヒーリング セルフヒーリング WFR整理券あり/かしで リラックスの空間 23:00 瞑想。癒し 瞑想。癒し ※WEB整理券のレッスン WEB整理券取得:レッスン24h前へ 整理券店頭配布:レッスン2h前〜 リラックスの空間 リラックスの空間 ※店頭整理券のみのレッスン 整理券店頭配布:レッスン1h前~ ゴールドジム練馬高野台東京店 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 23:00 CLOSE 03-5923-1010

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、予めご了承下さい。





CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE!

