



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

練馬高野台東京 2026年1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
7:00	7:00 OPEN (第3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		ヨガ 8:00-8:45 SEIHO	モーニングストレッチ 7:30-7:50 GGスタッフ	
9:00								
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	ビガーラー50 10:00-10:45 柏谷 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	呼吸する筋膜リリース & ストレッチ 10:00-10:50 相原 萌絵	biima kidsスクール 8:00-13:00
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	ZUMBA 10:30-11:30 Nao	ピューター ストレッチ 11:00-12:10 柴田 江里子	ピラティス 11:00-12:00 柴田 江里子	ペリーダンス 11:00-12:00 なを	フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子
12:00				ヨガ 11:10-12:10 Natty	ピート&キックス 12:00-12:45 渡沼 紗智子	ピューター ストレッチ 11:10-12:10 柴田 江里子	ペリーダンス 11:00-12:00 なを	kara
13:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種			ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ	ダンスベーシック 13:00-14:00 RYO	KENSHI	パレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子	パレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子
14:00		GGX ストレッチボール 13:50-14:10	ヒップアップ & コンディショニング 13:45-14:45 ブレンダ リエ	FREE	ボディ コンディショニング 14:15-15:15 Naoya	KENSHI	SALSATION® 12:30-13:30 高橋 佳希	骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子
15:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO			セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	高橋 佳希	ヨガ 12:30-13:30 鈴木 峰子	ZUMBA 13:10-13:55 UDA
16:00				ヨガ 15:30-16:30 かおる				筋膜リリース & ストレッチ 14:10-14:55 UDA
17:00								エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子
18:00								有料スクール
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ りえ	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50 19:00-19:45 清水 幸子	FREE	太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子	biima kidsスクール 15:30-17:30
20:00	バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子		DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	アクティヨガ 20:15-21:15 かおる	LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU	ピラティス 20:15-21:15 中村 優子	AVEX ダンスマスター	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
21:00					NEW !!	ステップ50 20:05-20:55 清水 幸子	有料スクール	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
22:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	FREE			リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤 兼一	avex Dance Master	新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30-18:45	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
23:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間				ステップ45 20:30-21:15 山下 聰志	K-POP 【キッズ】 16:20~17:20 17:30~18:30	マッスルエナジー 17:45-18:45 廣瀬 充宣	セルヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE

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。

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！

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整理券のみ

WEB整理券取扱：レッスン4時間～

整理券お取扱：レッスン2時間～

※店舗整理券のみ

整理券お取扱：レッスン1時間～

※店舗整理券のみ

※店舗整理券のみ