



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

練馬高野台東京 2026年2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 GGスタッフ		ラヂオ体操 7:30-7:50 GGスタッフ		有料スクール			
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	ビギナーエアロ45 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 10:10-10:50. 石田 沙瑛子	オリジナルエアロ50 10:00-10:50 相原 萌絵	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	ピューティー ¹ ストレッチ 11:10-12:10 まり	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	バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子	kara		整理券/45 Webなし	ヨガ 11:30-12:30 SEIHO	整理券/25 Webなし 8/1~		
12:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ			ビート&キックス 12:00-12:45 渡辺 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 ペリーダンス 12:05-12:50 なを	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	エアロ60 11:25-12:25 城谷 崇仁		整理券/25 Webなし 8/1~		
13:00	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	JAZZ 13:05-14:05 KENSHI	金子 麗子	バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希	ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵	ZUMBA 13:10-13:55 UDA	筋膜リリース & ストレッチ 14:10-14:55 UDA	エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子				
14:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO				セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子	ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美	FREE	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子				
15:00	整理券/45 Webなし		FREE						AVEX ダンスマスター	美尻、&ピラティス 16 : 30-17:30 kei	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	FREE	biima kids スクール 15 : 30-17 : 30			
16:00	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間								K-POP 【キッズ】 16:20~17:20 17:30~18:30	新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30~18:45	マッスルエナジー 17 : 45-18:45 廣瀬 充宣	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	FREE			
17:00									【ティーン】 18:45~20:15	ヴィンヤサヨガ 19:15-20:15 山下 肇志	有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 廣瀬 充宣 19:00-20:00 (第2-4週目)	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	FREE			
18:00																
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 ブレンダ 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	エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子	ステップ50 20:05-20:55 中村 優子	リラックスヨガ 20:00-21:00 工藤 兼一	avex Dance Master	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間	初心者でも安心して ご参加いただけます。				
20:00	バレエ 初級 20:00-21:00 古谷 幸子		DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	アクティブヨガ 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	ステップ50 20:05-20:55 清水 幸子	リラックスヨガ 20:30-21:15 工藤 兼一		FREE	動的レッスン 人数制限があります。					
21:00											静的レッスン 1m以上の間隔を保ち 参加してください。					
22:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00		FREE								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整理券あり: レッスン24h前~ 整理券配布: レッスン2 h前~ ※店頭整理券のためレッスン 店頭整理券配布: レッスン1 h前~					
23:00	セルフヒーリング 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	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	ゴ尔德ジム練馬高野台東京店 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。

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！