



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

練馬高野台東京 2026年3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	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	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 千穂	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 <sup>1</sup> 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	バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子						
12:00						ピート&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			骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子						
13:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千穂	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ 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	バランス コーディネーション 13:50-14:30 高橋 佳希		エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子						
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					ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵	筋膜リリース & ストレッチ 14:10-14:55 UDA						
15:00	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	ヨガ 15:30-16:30 かおる					ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美		エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子					
16:00	整理券/45 Webなし		FREE									有料スクール					
17:00		セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間										biima kids スクール 15:30-17:30					
18:00													セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間				
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							セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間			
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 20:00-21:00 工藤 兼一	ステップ45 20:30-21:15 山下 聰志						
21:00													GGX ストレッチボール 21:40-22:00				
22:00													セルフヒーリング 瞑想・癒し リラックスの空間				
23:00																	
	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	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

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整理券のレッスン  
WEB整理券あり/なしで  
整理券配布: レッスン2h前~

整理券配布のためのレッスン  
整理券配布: レッスン1h前~

整理券配布: レッスン1h前~

ゴルドジム練馬高野台東京店  
03-5923-1010