

	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			ラテオ体操 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		ラテオ体操 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;"> スタジオ整理券配布について 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。 </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	ZUMBA 10:30-11:30 Nao	スタートエアロ40 10:00-10:40 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	やさしいピラティス 10:10-10:50 石田 沙瑛子	NEW	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 1,320円 HULA基礎レッスン 11:10-12:00 畠山 千種 当日申込 25名迄	SOUL DANCE 11:10-12:10 澤本 貴史	ヨガ 11:10-12:10 Natty	ビューティー 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	ベリーダンス 11:00-12:00 なを	バレエ 11:10-12:10 石田 沙瑛子	kara	フロアバレエ 10:30-11:00 小山田 浩子			整理券/45 Webなし	ヨガ 11:30-12:30 SEIHO
12:00	HULA(フラ) 12:30-13:30 畠山 千種	GGX ストレッチボール 13:50-14:10	ZUMBA 12:30-13:30 ブレンダ リエ	整理券/25 Webなし	ビート&キックス 12:00-12:45 渡沼 紗智子	ダンサーズ ストレッチ 12:15-12:45 KENSHI	有料クラス 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	バレエ入門 11:20-12:10 小山田 浩子			オリジナル ステップ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	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ヨガ 15:30-16:30 かおる	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	骨盤矯正 12:20-12:50 小山田 浩子	NEW		エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	
14:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	有料クラス 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 (第1・3週目) 当日申込 45名迄	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	有料クラス 1,300円 JAZZセッション KENSHI 14:30-15:15 (第1・3週目) 当日申込 45名迄	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	有料クラス 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) 当日申込 15名迄	ボディメイク 13:10-13:55 KATSUMI	NEW	ポディメイク 14:10-14:55 KATSUMI	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
15:00	整理券/45 Webなし	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ラテンエアロ 14:15-15:05 長島 弓恵	NEW	ポディメイク・ストレッチ 14:10-14:55 KATSUMI	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
16:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ZUMBA 15:25-16:10 米本 由美	有料スクール	biima kids スクール 15:30-18:30	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
17:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	太極拳 15:30-16:30 竹内 神奈子	有料スクール	AVEX ダンスマスター K-POP 【キッズ】 16:20~17:20 17:30~18:30 【ティーン】 18:45~20:15	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
18:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	新極真会 練馬島本道場 ジュニアクラス 17:30~18:45	有料スクール	AVEX ダンスマスター K-POP 【キッズ】 16:20~17:20 17:30~18:30 【ティーン】 18:45~20:15	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
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	NEW	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	マッスルエナジー 17:45-18:45 廣瀬 充宣	有料クラス 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) 当日申込 15名迄	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
20:00	バレー 初級 20:00-21:00 古谷 幸子	DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	NEW	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ヨガ 20:15-21:15 金子 麗子	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
21:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	LOCKダンス 20:30-21:30 ROKU	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
22:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ピラティス 20:15-21:15 中村 優子	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
23:00	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	ステップ50 20:05-20:55 清水 幸子	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	
	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	ステップ45 20:30-21:15 山下 聡志	FREE	セルヒーリング 瞑想・癒し リラクスの空間	エアロ50 14:10-15:00 足立 晃子	

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整理券配布: レッスン24h前~
整理券配布: レッスン2h前~
※店舗整理券のみはレッスン
店舗整理券配布: レッスン1h前~

ゴールド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!