

	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		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		有料スクール 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	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		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	有料クラス 有料 1,500円 ボディメイク コンディショニング 12:30-13:30 米本 由美	ZUMBA 12:30-13:30 フレンド リエ	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1,100円 ベリーダンス 12:05-12:50 なを	有料クラス 有料 1,000円 ベリーダンス 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		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
13:00	ヨガ 14:00-15:00 SEIHO	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 フレンド リエ	FREE	NEW インターバル トレーニング 14:15-15:15 坪野 竜也	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		ボディメイク 13:10-13:55 KATSUMI		エアロ40 13:15-13:55 足立 晃子	
14:00	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	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
15:00	整理券/45 Webなし	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	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
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	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
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	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
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	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
19:00	Ree Jam 19:00-19:45 フレンド リエ	ピラティス30 19:15-19:45 古谷 幸子	オリジナルエアロ 19:00-20:00 中村 優子	ボクササイズ 19:15-20:15 ROKU	エアロ45 19:00-19:45 清水 幸子	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 聡志	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 19:00-20:00 廣瀬 充宣 (第2・4週目) 当日申込 15名まで	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 avex Dance Master	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 リラクスの空間
20:00	バレー 初級 20:00-21:00 古谷 幸子	DANCE MIX 20:20-21:20 YASU-CHIN	ヨガ 20:15-21:15 金子 麗子	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 聡志	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	有料クラス 有料 1,650円 コンディショニング コア 19:00-20:00 廣瀬 充宣 (第2・4週目) 当日申込 15名まで	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 avex Dance Master	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 リラクスの空間
21:00	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	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	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
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	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
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	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
	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

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!