GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

STUDIO SCHEDULE

３月２０日（金･祝）

	代々木公園PREMIUM	代々木上原東京	四ツ谷東京	笹塚東京 Studio 1	笹塚東京 溶岩Hot Studio＆アクア	溝の口神奈川 3Fスタジオ	溝の口神奈川 2Fスタジオ	
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00		ヨガ 9:20～10:20 yocchi	ヨガ 9:30～10:30 Akane	ヨガ 10:00～10:45 新村卓也		ピラティスPROP MINI BALL 10:00～11:00 神田晋吾	バレエ入門（バー） 9:45～10:30玉浦誠 バレエ入門（ｾﾝﾀｰ） 10:30～11:00玉浦誠	10:00
11:00	ヨガ 10:30～11:30 佐藤奈々子	ＤＡＮＣＥ　ＦＩＴ 10:30～11:30 いづみ 整/50 スペシャルジョイン ＲＩＴＭＯＳ新曲発表会 11:40～12:40 いづみ･桶屋美千子	バレエ入門 10:40～11:40 佐世義寛	ビギナーエアロ 10:55～11:25 新村卓也 メガダンス 11:35～12:05 新村卓也	アクアビクス 11:00～11:45 林和樹	やさしいヴィンヤサヨガ 11:10～12:10 asha	有料レッスン バレエ11:05～11:35玉浦誠	11:00
12:00	骨盤ストレッチ 11:45～12:45 棚澤美香		ｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄｾﾐﾅｰ開催！ 詳細はPOPをご確認下さい。	健康体操 12:15～13:05 林和樹 GGXボディーメイク(上半身) 13:20～13:40 GGﾄﾚｰﾅｰ GGXボディーメイク(下半身) 13:45～14:05GGﾄﾚｰﾅｰ		整/38 スペシャルジョイン RITMOS新曲発表会 12:25～13:25 山口明子･鈴木宏堯		12:00
13:00	ピラティス 13:00～14:00 神田晋吾	ベリーダンス 12:55～13:55 ｔａｈｉａ（ニコル組）		ビギナーエアロ 14:45～15:30 桶屋美千子		整/38 スペシャルジョイン フリースタイルダンスエアロ 13:40～14:55 鈴木宏堯･山口明子		13:00
14:00		ヨガ 14:10～15:10 ＫＵＮＡ	ＺＵＭＢＡ 15:00～15:50 棚澤美香	整/38 スペシャルジョイン RITMOS新曲発表会 15:45～16:45 近藤幸代･桶屋美千子		メガダンス 15:10～15:55 鈴木宏堯		14:00
15:00		やさしいバレエ(バー) 15:25～15:55 宇山たわ	骨盤ストレッチ 16:05～16:55 棚澤美香			ＳＴＥＰ1.5 16:10～17:10 宮本和輝		15:00
16:00		やさしいバレエ(センター) 16:00～16:45 宇山たわ	整/32 ＳＴＥＰ1.5 17:10～18:10 小林貴子			GGX美尻ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 17:20～17:50 小川理恵		16:00
17:00		スペシャルジョイン ＺＵＭＢＡ 16:55～18:10 ﾌﾞﾄｩﾘ ＆ BRENDA RYE	整/45 オリジナルエアロ(中上級) 18:20～19:20 小林貴子	ﾄﾗｲｱﾙﾚｯｽﾝ（ｱｰﾊﾞﾝﾅｲｽﾞ） 18:10～19:00詳細はポップにて ｍａｉｉ				17:00
18:00		ラテンヒップホップ 18:30～19:30 BRENDA RYE		ZUMBA 19:10～20:00 山口満喜	WOMEN ONLY Web予約可能	ヨガ 19:00～20:00 ｎｅｍｕ	アメリカ、LA発信の洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン！！全米で最も人気のあるプログラムの１つ、日本では最先端のエクササイズです！！･ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、運動後、爽快感と達成感を味わえるようにトータルボディワークアウトとしてプログラムされています！	18:00
19:00	19:00 CLOSE					ポップピラティス 20:10～21:10 悠衣		19:00
20:00		20:00 CLOSE		メガダンス 20:10～21:10 奥津菜々子	ホットシェイプボクシング 20:15～21:00 山口満喜	リズムボクシング 21:25～22:25 斉藤崇		20:00
21:00	整理券Web予約が可能です。Ｗｅｂ申し込み可能人数・定員は各店お問合せ下さい。			ファンクショナルトレーニング 21:20～22:10 Haruka				21:00
22:00	スケジュールは変更される場合がありますので予めご了承下さい。							22:00
	バレエご参加の際センターからのご参加は安全面からもご遠慮下さい。			23:30 CLOSE				