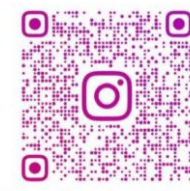


	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00							平日・土曜 23:15 日曜 20:00 CLOSE	7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00~11:00 丸島怜子	整理券	ヨガ 9:45~10:45 福田あけみ	ヨガ 10:00~11:00 Kana	ヨガ 10:20~11:10 Mika	スタイルアップ バレエクササイズ 10:30~11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30~11:30 Mallika	10:00
11:00	STEP1.5 11:30~12:15 岡部和彦	STEP1.5 10:45~11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00~12:00 プツリ	RITMOS 11:10~12:10 井口峻輔	ピラティス &コンディショニング 11:30~12:00 森田理紗			11:00
12:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	オリジナルエアロ (中上級) 12:00~13:00 馬場	メガダンス 12:15~13:15 奥津菜々子	オリジナルエアロ (中級) 12:25~13:25 大江美貴	バレエ初級(バー) 12:15~12:45 森田理紗	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	カーディナルフィットネス キックボクシング 11:45~12:35 沙弥子	12:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	整理券	↑期間限定枠		バレエ初級(センター) 12:50~13:30 森田理紗	整理券	ZUMBA 12:50~13:40 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ (中級) 13:45~14:45 江村浩二	整理券	↑期間限定枠	オリジナルエアロ (中級) 13:40~14:40 新垣沙知子	整理券	整理券	STEP1.5 13:55~14:55 江村浩二	14:00
15:00	STEP1 15:00~16:00 江村浩二	整理券	↑期間限定枠	GGX ストレッチ& コンディショニング 14:55~15:25GGTR	ZUMBA 15:00~15:50 榎澤美香	整理券	STEP1 14:20~15:10 兵藤芽久美	15:00
16:00	バレエ入門 16:20~17:20 佐世義寛	ストレッチヨガ 15:25~16:25 SAYAKA	バレエ基礎(バー) 15:30~16:00 田山珠衣		骨盤ストレッチ 16:05~16:55 榎澤美香	整理券	STEP2 15:25~16:25 兵藤芽久美	16:00
17:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	整理券	オリジナルエアロ (中上級) 16:40~17:40 ななみ	17:00
18:00	バレエ(基礎) 17:30~18:45 佐世義寛	キッズバレエ 16:45~18:45	有料レッスン1,320円 バレエ (はじめてのポワント +ストレッチ) 16:50~17:35 田山珠衣	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00~18:00	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:05~18:05 ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:05~19:05	17:55~18:55 ヨガ HINACO	オリジナルエアロ (中級) 15:05~15:55 江村浩二	18:00
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	ヨガ 19:05~20:05 Mai	整理券	整理券	HOUSE DANCE (初級) 19:15~20:15 井内伸幸		GGX ストレッチ& コンディショニング 18:40~19:10GGTR	19:00
20:00	STEP2 20:10~21:10 片岡千鶴	STEP1.5 20:20~21:20 小東勇太	オリジナルエアロ (中級) 20:00~21:00 ななみ	STEP1 20:10~20:55 片岡千鶴		整理券		20:00
21:00	有料レッスン1,650円 マルチステップ 21:20~22:20 第1週目偶数月のみ開催 (当日2時間前より受付) 片岡千鶴(定員14名)			STEP1.5 21:10~22:10 岡部和彦	バレエ入門 20:25~21:25 田山珠衣			21:00
22:00					有料レッスン880円 バレエ (入門から基礎へのステップアップ) 21:35~22:05			22:00

- ・定員30名 ※ステップ28名、バーベル使用クラス20名
- ・バレエレッスンが2本続いている2本目センターレッスンは1本目バーレッスンご参加の方のみご参加いただけます。
- ・スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
- ・強度、難度の体感には個人差がありますので、様々なクラスに参加しお気に入りのレッスンを見つけてください。

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

四ツ谷東京店のinstagramをフォローして
情報をゲットしよう!



GOLDSCYM.YOTSUYATOKYO

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