

	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		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 10:45～11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00～12:00 ブトゥリ		RITMOS 11:10～12:10 井口峻輔	ピラティス &コアエクササイズ 11:30～12:00 森田理紗 <small>【長期代行】</small>	オリジナルエアロ (中級) 11:45～12:45 岡部和彦	コアエクササイズ キック&クワ 11:45～12:35 沙弥子	11:00
12:00	STEP1.5 11:30～12:15 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 <small>【長期代行】</small>	オリジナルエアロ (中級) 11:45～12:45 岡部和彦		12:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 岡部和彦	メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津	↑期間限定枠	オリジナルエアロ (中級) 13:40～14:40 新垣沙知子	バレエ初級(センター) 12:50～13:30 森田理紗 <small>【長期代行】</small>	STEP1.5 13:00～14:00 中安佑介	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	ZUMBA 14:30～15:15 高橋奈津		オリジナルエアロ (中級) 13:40～14:40 新垣沙知子	RITMOS 13:50～14:50 中村準	STEP1 14:20～15:10 兵藤芽久美	STEP1.5 13:55～14:55 江村浩二	14:00
15:00	STEP1 15:00～16:00 江村浩二	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	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	STEP2 15:25～16:25 兵藤芽久美	オリジナルエアロ (中級) 15:05～15:55 江村浩二	15:00
16:00	バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛	有料スクール	バレエ基礎 (センター) 16:00～16:45 田山珠衣	有料スクール	骨盤ストレッチ 16:05～16:55 榎澤美香	オリジナルエアロ (中上級) 16:40～17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10～17:10 和加	16:00
17:00	有料スクール	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	有料スクール	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	メガダンス 17:25～18:15 和加	17:00
18:00	バレエ(基礎) 17:30～18:45 佐世義寛			ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00～18:00	HOUSE DANCE (初級) 19:15～20:15 井内伸幸			18:00
19:00	ヨガ 19:00～20:00 SHIORI	ヨガ 19:05～20:05 Mai	オリジナルエアロ(初・中級) 第4週ヨガ 19:00～19:45 ななみ	オリジナルエアロ (中級) 19:00～20:00 片岡千鶴			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				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	有料レッスン880円 バレエ (入門から基礎へのステップ) 21:35～22:05		整理券配布オンラインWEB予約が可能。事前に登録が必要となります。詳細については別POPを参照ください。整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。配布時間の15分以上前からお待ちいただくことは出来ません。	21:00
22:00							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。	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!

GOLDSGYM.YOTSUYATOKYO