GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE イースト東京 2026年1月

休館日：1月19日

月曜日

スタジオ

- OPEN
- 代行情報
- イースト東京店 Instagram
- 10:00 メンテナンスストレッチ 10：30-11：30 松好 致加子
- 12:00 リラックスヨガ 11：45-12：45 SATOKA
- 13:00 パワーロー 13：15-14：00 城谷 崇仁
- 14:00 初中級ステップ 14：15-15：15 城谷 崇仁 WEB予約 WEB17名 店頭7名
- 5-ONE-ALL
- 16:00 スペシャルレッスン 1/12 HULA 15：30-16：30 畠山 千種 毎月第2月曜
- 毎週月曜日 第1.5行徳16:10～17:10 第2イースト東京 15:30～16:30 第4東陽町 15:30～16:30
- ⇓時間変更⇓
- 18:00 中級エアロ 18：00-19：00 中村 優子
- 19:00 ボディメンテナンスヨガ 19：15-20：15 加地 史佳
- 23:00 CLOSE

火曜日

スタジオ

- OPEN
- 10:00 リラックスヨガ 10：30-11：30 AKI
- 11:00 FREE STYLE LAZZ 11：45-12：45 渥美 直也
- 13:00 ボディメイク（コア） 13：00-13：45 渥美 直也
- 14:00 HIP HOP 14：00-15：00 RYO
- 16:00 スペシャルレッスン 1/13 初中級ステップ 15：15-16：15 江田 真代 WEB予約
- 17:00 1/12 祝日特別レッスン 中級エアロの時間 繰り上げます (18：00～実施なし) 16：45-17：45 初中級エアロ 中村優子
- 18:00 初中級ステップ 18：45-19：45 中村 優子
- 20:00 ボディメイクヨガ 20：00-20：45 矢野 かずみ
- 21:00 有料￥1100 ポージングアカデミー 21：00-21：40 矢野 かずみ ★日程：1/13・27
- 23:00 CLOSE

水曜日

スタジオ

- OPEN
- 10：20-11：20 1・3週目 ZUMUBA® YONECO 2・4週目 初中級エアロ 江田 真代
- 11:00 ボディメイク（ツール） 11：30－12：30 大森 恵美子
- 12:00 有料￥550 12：40-13：10 大森 恵美子
- 毎週水曜日実施 トレーニング部位は インストラクターに確認 お願いします。
- 14:00 オリジナルエアロ 14：00-15：00 宮沢 美登里
- 有料スクール
- 16:00 avex ダンスマスター キッズ・ヒップホップ スターター 16：30-17：30 RISA
- 17:00 avex ダンスマスター キッズ・ヒップホップ ベーシック 17：40-18：40 RISA
- 20:00 FREE STYLE LAZZ 20：10-21：10 渥美 直也
- 22:00 癒しのヨガ 21：20-22：20 宮野 香織
- 23:00 CLOSE

木曜日

スタジオ

- OPEN
- 10:00 バレエ 10：00-11：00 瀬沼 真幸
- 11:00 初中級エアロ 11：15-12：15 小松田 美穂
- 12:00 ボディメイク 12：30-13：30 YU-KA
- 14:00 オリジナルダンス 14：15-15：15 中川 正博
- 19:00 オリジナルエアロ 19：10-20：00 今村 彩子
- 20:00 オリジナルステップ（中級） 20：15-21：15 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名
- 21:00 林塾トレーニング講座 21：30-22：00 林アドバンストレーナー
- 23:00 CLOSE

マットスタジオ

- OPEN
- 19:00 ☆2階☆ Gヨガ 19：00-20：00 歩
- 23:00 CLOSE

金曜日

スタジオ

- OPEN
- どなたでもご参加いただけます
- 10:00 ストレッチ＆コンディショニング 10：20-11：20 小山内 映子
- 11:00 ビート＆キックス 11：30-12：00 小山内 映子
- 12:00 ナニアロハ 12：10-13：00 emi
- 13:00 オリジナルエアロ 13：30-14：20 今村 彩子
- 14:00 オリジナルステップ（中級） 14：35-15：35 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名
- 5-ONE-ALL
- 有料スクール
- 16:00 バレエスクール 初級クラス 17：00-18：00
- 17:00 バレエスクール 中級クラス 18：00-20：00
- 23:00 CLOSE

マットスタジオ

- OPEN
- 19:00 ☆2階☆ Gピラティス 19：15-20：15 鈴木 優子
- 20:00 ☆2階☆ リラックスヨガ 20：30-21：30 石田 雅美
- 本気で鍛えているビルダーさんにもオススメ！
- 23:00 CLOSE

土曜日

5階スタジオ

- OPEN
- 10:00 ステップ1 10：40-11：10 新井 香織
- 11:00 ステップ2.5 11：20-12：20 新井 香織 WEB予約 WEB17名 店頭7名
- 5-ONE-ALL
- 12:00 ステップ1.5 12：30-13：20 今村 彩子 WEB予約 WEB17名 店頭7名
- 5-ONE-ALL
- 13:00 オリジナルエアロ 13：35-14：25 今村 彩子
- 5-ONE-ALL
- 14:00 エナジーフローヨガ 14：50-15：50 mayuco
- 16:00 やさしいJAZZダンス 16：05-16：55 小山田 浩子
- 17:00 レギュラーステップ 17：10-18：10 遠藤 靖雄
- 有料スクール
- 18:00 avex ダンスマスター キッズ・ヒップホップ スターター 18：30-19：30 MITSUSHI
- 19:00 avex ダンスマスター ティーン・ヒップホップ スターター 19：40-21：10 MITSUSHI
- 23:00 CLOSE

日曜日

5階スタジオ

- 10:00 ハタヨガ 10：30-11：30 石田 雅美
- 11:00 週替わり① 11：45～12：30 1週目 初中級ステップ 渡辺 睦美 3週目 初級エアロ+ 遠藤 富美子
- 12:00 週替わり② 12：50～13：50 1週目 中級ステップ 渡辺 睦美 3週目 中級エアロ 遠藤 富美子 WEB予約 WEB19名 店頭9名 2週目 クラシックバレエ入門 13：30-14：30 小山田 浩子
- 14:00 バレエの為のエクササイズ 15：15-15：45 Chi-tan.
- 5-ONE-ALL
- 16:00 バレエ75 16：00-17：15 Chi-tan.
- 5-ONE-ALL
- 17:00 ジャズダンス 17：30-18：30 鈴木 真由

マットスタジオ

- 7:00 初級者向けクラス
- 58歳以上の方専用クラス
- 有料クラス
- 9:00 OPEN
- 12:00 週替わり① 4週目 GGキックボクシング 11：45～12：45 田村 勇太
- 13:00 ⚠ 日曜週替わりに関しましては詳細別紙ご確認お願いします
- 20:00 CLOSE
- イースト東京店 03-3645-9434
- ☆月曜～土曜☆ 7:00～23:00
- ☆日曜☆ 9:00～20:00
- ☆祝日☆ 7:00～22:30 ※日曜日が祝日の場合は対象外
- 23:00

【スタジオ整理券予約について】

◆ステップ：WEB17名　店頭7名　繰越3名

◆その他：WEB19名　店頭9名　繰越3名

アクティブ系　コンディショニング系　リラックスヨガ系　ダンス系

有料クラス

スケジュールは変更することがございます。ご了承くださいませ。

変更はWEBサイト,館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご参加頂くため,レッスン開始時間10分過ぎてのご参加はご遠慮くださいませ。