CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE　曳舟東京 2021年1月12日～

	月（MON）		火（TUE）		水（WED）		木（THU）		金（FRI）		土（SAT）		日（SUN）	
	２４時間営業													
	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ	1st	和スタジオ
7:00	月曜7:00 OPEN 毎月第2月曜休館													
7:30														
8:00			ダイエットボクシング ※サンドバックルーム※ 火曜 14：00～15：00 （祝日は休講となります） 新井　誠介 初心者の方でも安心してご											
8:30												モーニング ハタヨガフロー 8:45-9:45 マキノユカリ		
9:00														
9:30														
10:00			メガダンス 10:10-10:55 天野正太郎				当日整理券 エアロビクス 10:00-10:50 小林貴子				当日整理券 エアロビクス 10:20-11:10 ボブササキ		ZUMBA 10:10-10:40 今井仁美	
10:30	リトモス 10:50-11:35 中村友香	ヨガ 10:40-11:40 ひえだともこ			リトモス 10:50-11:35 小谷野美姫	ボディ トレーニング 10:50-11:35 荒木美絵子		ヨガ 10:55-11:55 小林謙				アシュタンガヨガ ビギナー 10:45-11:45 大島さやか	メガダンス 10:55-11:40 今井仁美	アクティブ ヨーガ 10:40-11:40 高田慶一
11:00			ZUMBA 11:10-11:55 千葉英子	ダイナミック ヨガ 11:10-11:55 畑田美紀			WEB整理券 ステップ 11:05-11:55 小林貴子				WEB整理券 ステップ 11:25-12:15 ボブササキ			
11:30	カーディオ ＆シェイプ 11:50-12:35 中村友香				ZUMBA 11:50-12:35 荒木美絵子	美ストレッチ30 11:50-12:20 小谷野美姫			はじめてヒップホップ 11:30-12:00 井内伸幸				マーシャルアーツ エクササイズ 11:55-12:40 高田慶一	
12:00			オリジナルダンス 12:10-12:55 畑田美紀	美尻美脚 エクササイズ30 12:15-12:45 千葉英子			Salsation 12:15-13:05 Caolin	骨盤 エクササイズ 12:15-13:05 伊東舞	フリースタイル ダンス 12:15-13:05 井内伸幸					
12:30	バー アスティエ 12:55-13:55 宮嶋文弥子				当日整理券 エアロビクス 12:50-13:40 木下明代						Group Power 12:30-13:15 STAFF		カーディオ ＆シェイプ 12:55-13:40 永田夕奈	GGX 腹筋&ストレッチ 12:50-13:30
13:00			カーディオ ＆シェイプ 13:15-14:00 長瀬朝子	ヨガ 13:10-14:10 竹内愛			はじめて ストリートダンス 13:20-13:50 伊東舞			リラクゼーション ヨガ 13:15-14:15 堀米ちひろ		ピラティス ＆ボディメイク 13:25-14:10 kaoru		
13:30					WEB整理券 ステップ 13:55-14:45 木下明代	ヨガフロー 13:45-14:45 mieko					GGX ストレッチポール 13:30-13:50			ヴィンヤサ ヨガ 13:45-14:45 拓
14:00	はじめてバレエ 14:10-14:55 宮嶋文弥子	ヨガフロー 14:05-15:05 栗林佳子	ビギナーステップ ＆ストレッチ 14:15-15:00 長瀬朝子				Jazz HipHop 14:05-14:55 伊東舞						ビギナーステップ ＆ストレッチ 14:00-14:45 永田夕奈	
14:30									当日整理券 エアロビクス 14:30-15:20 中安佑介		バレエ基礎 14:30-15:30 山田悠貴	リラクゼーション ヨガ 14:30-15:30 kaoru		
15:00	ビギナーステップ ＆ストレッチ 15:20-16:05 円谷健一朗	フラダンス 15:20-16:10 hiromi	GGX コンディショニング 15:15-15:45		バレエ基礎 15:00-16:00 丸本智香子	GGX 腹筋引き締め 15:00-15:30	カーディオ ＆シェイプ 15:15-16:00 岡部和彦						ボディシェイプ 15:00-16:00 飯山律子	
15:30									WEB整理券 ステップ 15:35-16:25 中安佑介					
16:00			WEB整理券 ステップ 16:00-16:50 小林貴子		バレエスクール （有料） 16:10-16:55		ビギナーステップ ＆ストレッチ 16:15-17:00 岡部和彦				はじめてヒップホップ 16:00-16:30 会沢卓	キッズスクール （有料） 極真空手 16:00-17:20	アーバンナイズ 16:15-17:00 プトゥリ	コンディショニング ＆ストレッチ 16:15-17:00 飯山律子
16:30									事前予約 （有料１,320円） マルチステップ （定員１７） 16:45-17:45 毎週実施に変更 中安佑介		フリースタイル ダンス 16:45-17:35 会沢卓			
17:00			事前予約 （有料1,320円） マルチステップ （定員１７） 17:10-18:10 小林貴子					キッズスクール （有料） 極真空手 17:00-18:20					ZUMBA 17:15-18:05 プトゥリ	
17:30														
18:00			当日整理券 エアロビクス 18:25-19:05 江村浩二										事前予約 （有料1,320円） マルチステップ 18:15-19:05 ボブササキ 1/24開催	
18:30														
19:00	ZUMBA 19:10-20:10 桜井豊 時間変更	ヨガ 19:15-20:15 矢野かずみ 時間変更	WEB整理券 ステップ 19:15-20:05 江村浩二 時間変更	Gold's パワーヨガ 19:15-20:15 利根川浩子	ボディシェイプ 19:15-20:15 飯山律子	シャンティヨーガ 19:15-20:15 SAYA	バレエ基礎 19:15-20:15 片平成美 時間変更	リラクゼーション ヨガ 19:15-20:15 kaoru 時間変更	ZUMBA 19:15-20:15 プトゥリ 時間変更	ヴィンヤサ ヨガ 19:15-20:15 拓 時間変更			事前予約 （有料1,650円） ３台マルチステップ 19:15-20:15 ボブササキ 1/24開催	
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														
0:00	24時間営業												22:00　CLOSE	

FIA（日本フィットネス産業協会）のガイドラインに従いまして
レッスン数・内容・人数を制限しての実施とさせていただきます。
・全レッスンを運動強度の低い、息の上がりすぎないレベルに変更させていただきます。
・体調に不安のある方についてはご参加をお断りいたします。
・飛沫防止のためマスクやネックゲイター等を確実にご着用ください。
・レッスンにつきましては清掃時間を取るために５分ほど早く終了する場合がございます。
また急な代行や休講などが発生することもございますので
ご来館前にWebの代行情報をご確認ください。ご協力ありがとうございます。

緊急事態宣言の発令に伴い、**１月１２日より当面の間**夜間スタジオレッスンの終了時刻を通常より早めて実施いたします。会員の皆様にはご迷惑をお掛け致しますがご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。
１月１１日まではゴールドジム全店変更無く行います。
（曳舟店は１月１１日（月）は祝日ですが休館日となります。）

・スタジオ定員
Studio１：２４名　和スタジオ：２４名

・整理券につきまして

（当日整理券クラス）
クラス開始**１時間前**よりフロントにて記帳及びお渡しといたします。該当レッスンのご参加には整理券が必要です。

（WEB整理券クラス）
ゴールドジムHPよりご予約いただけます。
当日は**２時間前**よりフロントにてお渡しいたします。

初心者でも安心してご参加いただけます。