



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

原宿東京 2026/7月~

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ				
7:00	7:00 OPEN (第3月曜日は23:00OPEN)																	
8:00	3Fスタジオ 定員30名(STEP使用クラス25名) B2Fスタジオ定員18名 【名簿台帳レッスン】 前レッスン開始10分後、スタジオ入口に名簿台帳を出します。前レッスンがない場合、1時間前とします。入室は台帳記載順になります。		朝ヨガ 7:15-8:15 MAIMAI	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>格闘技&サンドバック アジリティスタジオ(B2F) 貸切・レンタル可能!(有料) ※詳細はスタッフまでお問合せください 営利目的での使用は出来ません</p> </div>				朝フローヨガ 7:15-8:15 SHIORI		朝ヨガ 7:45-8:45 辻本 智弘								
9:00		7:30以降入場不可 途中退場可											アシュタンガヨガ ハーブ プライマリー 9:00-10:15 辻本 智弘					avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門&初級 9:00-10:00
10:00																		
11:00	パワー ローインパクト 10:30-11:30 相原 萌絵		メガダンス 10:45-11:45 村田 きよみ		ヨガ 10:30-11:30 利根川 浩子		オリジナル ステップ初級 10:30-11:30 高橋 里枝		ヨガ 10:15-11:15 SAYAKA		RITMOS 10:30-11:30 あみ	パワー ファンクショナル トレーニング 10:30-11:30 屋良 朝哉		ピラティス 9:50-10:40 向山 敬子				
12:00	オリジナル エアロ中級 11:45-12:45 村田 きよみ		大人ダンス初級 12:00-12:45 いづみ (長期代行)		バレエ初級 バー+センター 11:45-13:00 塚本 晃司		HIPHOP 12:00-13:00 小谷野 美姫		シェイプアップ TAKARA トレーニング 11:30-12:30 TAKARA		メガダンス 11:45-12:30 二宮 由真		ステップ1 &シェイブ 10:55-11:55 江村 浩二		第2.4週目のみ カネフラ基礎 11:45-12:30 Nishizawa			
13:00	RITMOS 13:00-14:00 佐藤 慎介		大人ダンス中級 13:00-14:00 いづみ (長期代行)		ステップ1 13:30-14:15 姫野 真里		JAZZ FUNK 13:15-14:15 早記		STYLE JAZZ HIPHOP 12:45-13:45 NORIKO		ダンス エアロピクス 12:45-13:45 二宮 由真		第2.4週目のみ カネフラ応用 12:30-13:15 Nishizawa		第2.4週目のみ カネフラ応用 12:30-13:15 Nishizawa			
14:00	オリジナル ステップ中級 14:15-15:15 長瀬 朝子	ストレッチボール 14:15-14:35 GG STAFF	バレエ中級バー 14:30-15:15 芝岡 紀斗	サーキット ファンクショナル 14:15-15:15 Tomoko	オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 姫野 真里		バレエ初級バー 14:30-15:15 田山 珠衣		ZUMBA 14:00-15:00 小山 江里子		オリジナル エアロ中級 14:00-15:00 村田 きよみ	【有料】 ボウジグ講習会 14:00-15:00 大河原 久典	オリジナル ダンス 14:15-15:15 茂木 紀子		メンバ-1650円(税込) ビジター-2750円(税込) キャンセル料、返金不可			
15:00	GGXピクセルボール 15:30-16:00 GG STAFF		バレエ中級 センター 15:25-16:10 芝岡 紀斗		骨盤 ストレッチナビ 15:45-16:45 浜中 健次		骨盤 ストレッチナビ 15:25-16:10 田山 珠衣		GGXピクセルボール 15:15-16:00 GG STAFF		オリジナル エアロ中級 15:15-16:05 宗宮 宏次	Gold's Power 15:30-15:50	RITMOS 15:30-16:30 茂木 紀子					
16:00			当日フロントにて申込、入金 【有料】ボフント 16:30-17:15 芝岡 紀斗 1650円(税込)		GGトレーニング 17:00-17:30 浜中 健次		当日フロントにて申込、入金 【有料】 ボフント超入門 16:25-16:55 田山 880円(税込)											
17:00			第2.4週目のみ開催 ※祝日の場合変更有															
18:00																		
19:00	骨盤 ストレッチナビ 18:40-19:40 浜中 健次		オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 松本 優花	HIIT2 19:00-19:45 Eba 定員12名	パワーヨガ2 18:40-19:55 Shuno		第1.4.5週 RITMOS いづみ 第2.3週 メガダンス 中村 準 18:40-19:40		オリジナル エアロ中級 18:40-19:40 mil				貸し切り 17:30-20:15					
20:00	RITMOS 19:50-20:35 田口 優喜	Gold's Power 20:10-20:30	SALSATION R 20:00-21:00 CAOLIN	有料スクール	UNO DOJO JIU-JITU クラス 総合格闘技 19:30-21:00		JAZZ DANCE 19:55-20:55 神 亜優	有料スクール 新極真空手 19:00-21:00	オリジナル エアロ中級 19:55-20:55 ななみ		VAMOS キックボクシング 19:30-22:00							
21:00	DANCE FIT 20:50-21:50 竹ヶ原 佳苗	有料スクール	ZUMBA 21:15-22:05 米山 充彦	VAMOS キックボクシング 20:00-22:30	UNO DOJO MMAクラス 総合格闘技 21:00-23:00		JAZZ FUNK 21:10-22:10 風間 文	VIP R 21:15-21:45 三井 悠嗣	ヨガ 21:10-22:00 ななみ									
22:00	おなか引き締め 22:00-22:30 浜中 健次	UNO DOJO GRAPPLING 総合格闘技 20:45-22:45			骨盤ストレッチナビ 21:30-22:15 浜中 健次													
23:00																		

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsavm.jp
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

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

初心者でも安心して
ご参加いただけます。

ゴールドジム原宿東京
03-5766-3131
【整理券配布オンラインWE B 予約】
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 時間前に配布します。

配布時間の 30 分以上前から
お待ちいただくことは出来ません

20:00 CLOSE

