



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

北千住東京 2025年12月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7:00	スタジオA 7:00 OPEN (第3曜日は休館日)	スタジオA 7:00 OPEN	スタジオA 7:00 OPEN	スタジオA 7:00 OPEN	スタジオA 7:00 OPEN	スタジオA 7:00 OPEN	スタジオA 7:00 OPEN
8:00							
9:00							
10:00	ヨガ 10:00-11:00 藤井 美佳	ボディデザイン 10:00-11:00 田中 智子	ヨガ 10:00-11:00 SATO	ヨガ 10:00-11:00 田中 智子	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 7:30 - 8:30 川谷 幸子	有料スクール biima sports ①8:30-9:30 ②9:30-10:30
11:00	WEB 受付券 ラーニングSTEP 11:10-11:50 木下 明代	ボールエクササイズ 11:10-11:50 青木 隆行	ラテンエアロ 11:15-12:15 田中 智子	ストレッチ 11:45-11:55 ASHA	エアロ&シェイプ 11:45-12:10 田中 智子	ビギナーエアロ 11:25-11:55 Shindo	店頭 整理券 プラチナ会員 パワーアイロバット 10:30-11:30 館内掲示参照 松田 有希子
12:00	整/35 WEB18 WEB 受付券 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代	椅子トレピス 12:00-12:45 青木 隆行	HIPHOP JAZZ 12:00-13:00 NORIKO	キックボクシング シエイブ 12:30-13:30 井手 直樹	パレエ75 12:15-13:30 一色 潔	ヒップアップ エクササイズ 11:15-12:05 渡邊 由香	WEB 受付券 パフォーマンスマップ &コディショニング 11:30-12:15 館内掲示参照 松田 有希子
13:00	整/35 WEB18 WEB 受付券 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代	ジャズストレッチ 13:00-13:30 一色 潔	ヨガ 12:30-13:30 Seiho	ラテンダンス 13:15-14:15 SACHI	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	YOGA 12:15-13:15 渡邊 由香	整/35 WEB18 WEB 受付券 オリジナルSTEP 11:45-12:45 館内掲示参照 松田 有希子
14:00	店頭 整理券 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie	ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	THE筋膜 & 背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	パレエ75 12:15-13:30 一色 潔	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	店頭 整理券 ジヤズダンス 12:30-13:30 KENSHI
15:00	整/40 WEB 受付券 美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邊 由香	有料 フラダンス 14:40-15:20 HIROMI	インジョイサークル 14:40-15:25 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	ボディナイト 14:00-15:00 青木 隆行	IM45 14:30-15:30 井上 晴世	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
16:00	ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香	有料スクール avex ダンスマスター キッズクラス 16:15-17:15	avex ストレッチボール 15:30-15:50	GGX ストレッチボール 15:30-15:50	ラーニングSTEP 15:15-16:15 SACHI	店頭 整理券 ジム 15:15-16:15 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
17:00	プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司	avex DANCE-NATION 参加者練習 18:00-19:30	avex ダンスマスター キッズクラス 16:15-17:15	TESORO 新体操 16:30-17:30	プラチナ会員 ビート&チャイクス 15:15-15:45 小山内 映子	店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
18:00	有料スクール ボージング教室 18:00-19:00 林 久司	レギュラーエアロ 19:15-20:05 河合 清美	avex ダンスマスター キッズクラス 17:15-18:15	avex ダンスマスター キッズクラス 17:30-18:30	プラチナ会員 ビート&チャイクス 15:15-15:45 小山内 映子	店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
19:00	未経験者向け ストリートダンス 19:30-20:30 NORIKO	WEB 受付券 ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美	JAM30 19:45-20:15 井上 晴世	ピカニーシエイブ 19:30-20:15 中村 繁之	エアロサークル 19:15-20:15 酒巻 靖子	店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	WEB 受付券 ラーニングSTEP 20:40-21:05 河合 清美	WEB 受付券 ラティカルPOWER 20:00-21:00 田中 徳之	ショッピング45 20:25-21:10 井上 晴世	エアロサークル 19:30-20:15 中村 繁之	店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
21:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	ストレッチ 20:40-21:00 NORIKO	整/35 WEB18 WEB 受付券 ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美	WEB 受付券 ラティカルPOWER 20:00-21:00 田中 徳之	ショッピング45 20:25-21:10 井上 晴世	店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/40 WEB 受付券 パワーギャラクシー 14:10-15:10 KAHORI
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彌	HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO	ヨガ 21:15-22:15 白鳥 麗子	HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史	GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00	KICK OUT 17:35-18:20 山崎 いずみ	HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可
23:00	ハラ振付 21:55-22:25 KIKKO					店頭 整理券 ジム 15:15-16:30 久保田 温郎	整/35 WEB24 WEB 受付券 ラーニングSTEP 19:45-20:45 中安 佑介
							20:00 CLOSE
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE

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.goldsgym.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、予めご了承下さい。

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

有料

初心者向けレッスン

動きの難易度が低く、初心者でも安心してご参加いただけます。

店頭現券取扱い

レッスン参加には整理券が必要です。  
レッスン開始2時間前より店頭で受け取れます。

整理券WEB取扱い

一定割合の料金をWEB上で支払えます。  
レッスン開始2時間前から取扱可能です。

整理券レッスン開始2時間前より店頭で受け取れます。

有料レッスン

ご参加料金は料金になります。参加前にコンビニにて料金をお支払いください。