



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

北千住東京 2026年2月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	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
	7:00 OPEN (第3月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN	
7:00								
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	バランス コンディショニング 10:10-11:10 Shindo	ボディ コンディショニング 10:10-11:10 Shindo	太極拳 10:00-11:00 岡村 朋子	ヨガ 7:30-8:30 川谷 幸子
11:00	WEB 整理券 ラーニングSTEP 11:10-11:50 木下 明代	ボーエクササイズ 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 11:15-11:45 ASHA	エアロ&シェイプ 11:10-12:10 田中 智子	ヒップアップ エクササイズ 11:25-11:55 Shindo	OM yoga 11:10-12:10 遠藤 倫江	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	WEB 整理券 整/35 *WEB18	整/35 *WEB18	WEB 整理券 ラテンエアロ 11:20-12:20 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 シェイプ 12:30-13:30 井手 直樹	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	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	WEB 整理券 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代	整/35 *WEB18	WEB 整理券 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	パレエ75 12:15-13:15 一色 潔	JAM45 13:30-14:15 井上 晴世	整/35 *WEB18 オリジナルSTEP 11:45-12:45 館内掲示参照 松田 有希子
14:00	WEB 整理券 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie	WEB 整理券 SALSATION® 13:40-14:40 一色 潔	WEB 整理券 ジャズ (初級) 13:40-14:40 一色 潔	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	THE筋筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	店頭 整理券 ボディメイク &シェイプ 12:45-13:45 井手 直樹 (第2週・第4週)
15:00	整/40			美ボディエクササイズ 14:20-15:10 渡邊 由香	YOGA 14:40-15:20 HIROMI	YOGA 14:40-15:25 青木 隆行	THE筋筋&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	店頭 整理券 ボディメイク &シェイプ 12:45-13:45 井手 直樹 (第2週・第4週)
16:00				ボル&ビラティス 15:20-16:20 渡邊 由香				
17:00				プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司				
18:00	有料スクール	avex DANCE-NATION 参加者練習	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	未経験者向け 入り口ドアス 19:30-20:30 NORIKO	avex ダンスマスター キッズクラス	avex ダンスマスター キッズクラス 入門	有料スクール
19:00		18:00-19:30		JAM30 19:15-20:15 井上 晴世	ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美	TESORO 新体操	テマパークダンス 年幼-小学3年 16:30-17:30	有料スクール
20:00	ボディメイク トレーニング 20:00-20:45 田中 智子	未経験者向け 入り口ドアス 19:30-20:30 NORIKO	WEB 整理券 ラーニングSTEP 20:15-21:05 河合 清美	WEB 整理券 JAM30 19:15-20:15 井上 晴世	WEB 整理券 JAM30 19:15-20:15 井上 晴世	エアロサーキット 19:30-20:15 中村 繁之	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子	有料スクール
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	WEB 整理券 ラーニングPOWER 20:00-21:00 田中 徹之	WEB 整理券 JAM30 19:15-20:15 井上 晴世	WEB 整理券 JAM30 19:15-20:15 井上 晴世	エンドショーティング スタイルショーウォーク 20:25-21:10 井上 晴世	エンドショーティング スタイルショーウォーク 20:25-21:10 井上 晴世	有料スクール
22:00	ZUMBA 21:00-21:45 米山 元彌	HIP HOP 21:20-21:50 KIKKO	WEB 整理券 ボディビル ボージング教室 21:20-22:00 GGスタッフ	YOGA 21:15-22:15 白鳥 麗子	HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史	HIP HOP 21:20-22:20 澤本 貴史	Q-Ren ボディメンテナンス 20:25-21:10 酒巻 靖子	HIPHOP 初中級 19:30-21:00
23:00							ファイティングスリム 21:20-22:05 nob	WEB 整理券 ファイティングスリム 21:20-22:05 nob
	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	GGX ストレッチボール 21:40-22:00	20:00 CLOSE
								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 整理券 取扱い レッスン 一定割合の料金をWEB上で支払えます。 レッスン開始2時間前から支払可です。 整理券レッスン開始2時間前より店頭で支払可です。
								有料レッスン ご参加料金となる料金です。参加前にコンドーム料金を支払ください。

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