



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE™

北千住東京 2026年3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 10:00-11:00 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	ビガーネ-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	WEB 受付券 整/35 WEB18	WEB 受付券 ラーニングSTEP 11:50-12:20 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 シエイブ 12:30-13:30 井手 直樹	ヒップアップ エクササイズ 11:25-12:05 渡邊 由香	WEB 受付券 プラチナ会員 パワーアイロバット 10:30-11:15 館内掲示参照 松田 有希子
13:00	WEB 受付券 STEP & コンディショニング 12:35-13:25 木下 明代	WEB 受付券 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 渡邊 由香	ZUMBA ゴールド 12:20-13:20 佐々木 貴子	WEB 受付券 オリジナルSTEP 11:45-12:45 松田 有希子
14:00	WEB 受付券 整/35 WEB18	WEB 受付券 SALSATION® 13:45-14:45 Kimie	フラダンス 13:45-14:25 HIROMI	THE筋膜&背筋40 13:50-14:30 青木 隆行	ボディデザイン 14:00-15:00 SACHI	ボディメイク &シェイプ 12:45-13:45 井手 直樹 (第2週・第4週)	WEB 受付券 SALSATION® 13:00-14:00 CAOLIN
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	WEB 受付券 フラダンス 14:40-15:20 HIROMI	インジョイサーキット 14:40-15:25 青木 隆行	GGX ストレッチボール 15:30-15:50	店頭 整理券 リバーウンコウル 14:25-15:10 井上 晴世	店頭 整理券 パワーギャラクシー <sup>TM</sup> 14:10-15:10 KAHORI
16:00		ボール&ピラティス 15:20-16:20 渡邊 由香		avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15	ボディナ会員 プラチナACO (お腹引き締め) 14:00-15:00 小山内 映子	店頭 整理券 オリジナルエアロ 中級 14:30-15:30 久保田 温郎	店頭 整理券 パワーギャラクシー <sup>TM</sup> 15:20-16:10 KAHORI
17:00		WEB 受付券 プラチナ会員限定 整体ストレッチ 16:00-17:00 林久司		avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15	ラーニングSTEP 15:15-16:15 SACHI	店頭 整理券 有料スクール ジュニア チアリーディング 年少・年中 15:30-16:30	店頭 整理券 パワーギャラクシー <sup>TM</sup> 15:20-16:10 KAHORI
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	avex ダンスマスター キッズクラス 入門 16:15-17:15	TESORO 新体操 幼稚-小学3年 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 有料スクール ジュニア チアリーディング 年少・年中 15:30-16:30	店頭 整理券 パワーギャラクシー <sup>TM</sup> 15:20-16:10 KAHORI
19:00	18:00-19:30 3月第2曜日まで	レギュラーエアロ 19:15-20:05 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	エアロサーキット 19:15-20:15 酒巻 靖子	店頭 整理券 有料スクール レギュラーエアロ 18:30-19:30 中安 佑介	店頭 整理券 HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可
20:00	WEB 受付券 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	WEB 受付券 ラティカルPOWER 20:00-21:00 田中 徳之	ピッキングエイブ 20:25-21:10 井上 晴世	エアロサーキット 19:30-20:15 中村 繁之	店頭 整理券 有料スクール レギュラーエアロ 19:15-20:15 大畠 淳一	店頭 整理券 HIPHOP 18:00-19:00 千葉 紗可
21:00	WEB 受付券 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 ZUMBA 21:00-21:45 米山 充彌	WEB 受付券 ラティカルPOWER 20:00-21:00 田中 徳之	ピッキングエイブ 20:25-21:10 井上 晴世	店頭 整理券 有料スクール Q-Ren ボディメイクナース 20:25-21:10 酒巻 靖子	店頭 整理券 HIPHOP 19:30-21:00 中安 佑介
22:00						店頭 整理券 有料スクール フレイティングスリム 21:20-22:05 nob	店頭 整理券 有料スクール GGX 美尻ワークアウト 21:40-22:00 nob
23:00							
	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

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  
受付券  
一定割合の料金をWEB上で支払うシステム。  
レッスン開始2時間前から受付可能です。  
整理券レッスン開始2時間前より店頭で受取可能です。

整理券WEB取扱いレッスン  
一定割合の料金をWEB上で支払うシステム。  
レッスン開始2時間前から受付可能です。  
整理券レッスン開始2時間前より店頭で受取可能です。

有料レッスン  
ご参加料金は料金とお支払いです。  
参加前に料金に料金をお支払い下さい。