



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.<sup>TM</sup>

12月31日～1月2日 年末年始スケジュール 北千住店

スタジオ		インフォメーション
2025年12月31日(水)大晦日		スタンプラリー開催中 1月1日・1月2日 ダブルポイントGETのチャンス！！！
<b>休館日</b> 		 12月31日～1月2日は特別営業となり、 <b>別途利用料</b> が必要となります。 詳しくは館内掲示、またはスタッフまでお声掛け下さい。
12:00 OPEN	Aスタジオ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1月1日(木)12時30分～13時30分 ◎リラックスヨガ60 新年最初のクラスはリラックスヨガで身体と心を呼吸とポーズで緩めていきましょう。</li> </ul>
12:30	2026年1月1日(木)元旦 12:30-13:30 リラックスヨガ60 川谷 幸子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1月1日(木)13時45分～14時45分 ◎パワーヨガ60 ヨガのダイナミックなポーズで心も身体もスッキリさせて良い年にしていきましょう。</li> </ul>
13:45	13:45-14:45 パワーヨガ 川谷 幸子	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1月2日(金)13時～14時 ◎ヨガ 年末年始の身体をリラックス＆リフレッシュさせて1年をスタートしていきましょう、穏やかな呼吸で体の隅々まで元気にしていきます。どなたでも参加お待ちしております。</li> </ul>
12:00 OPEN	Aスタジオ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1月2日(金)14時15分～15時15分 ◎ストレッチポール＆ヨガ ストレッチポールで筋膜をほぐしてからヨガを行う調整系のクラスです。</li> </ul>
13:00	2026年1月2日(金) 13:00-14:00 ヨガ 白鳥 麗子	
14:15	定員23名 14:15-15:15 ストレッチポール＆ヨガ 藤井 美佳	

お問い合わせは下記まで

**GOLD'S GYM.**  
**北千住東京**

足立区千住1-4-1 東京芸術センター5F  
TEL:03-5284-3636



最新の情報はホームページ、  
携帯サイトからもご覧いただけます。