




スタジオ		インフォメーション	
2025年12月31日(水)大晦日		 <p>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!!!</p> <p>12月31日～1月2日は特別営業となり、 別途利用料が必要となります。 詳しくは館内掲示、またはスタッフまでお声掛け下さい。</p> 	
<p>休館日</p> 			
<p>12:00 OPEN</p> <p>Aスタジオ</p> <p>2026年1月1日(木)元旦</p>		<p>●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。</p>	
12:30	<p>12:30-13:30 リラックスヨガ60 川谷 幸子</p> <p>ダブルポイント!</p>		
13:45	<p>13:45-14:45 パワーヨガ 川谷 幸子</p> <p>ダブルポイント!</p>	<p>●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。</p>	
<p>12:00 OPEN</p> <p>Aスタジオ</p> <p>2026年1月2日(金)</p>		<p>●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。</p>	
13:00	<p>13:00-14:00 ヨガ 白鳥 麗子</p> <p>ダブルポイント!</p>		
14:15	<p>定員23名</p> <p>14:15-15:15 ストレッチポール & ヨガ 藤井 美佳</p> <p>ダブルポイント!</p>	<p>●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。</p>	

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、
携帯サイトからご覧いただけます。