



STUDIO SCHEDULE

南大沢東京

2026年5月～

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)						
	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ	Astudio	マグマ					
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00 OPEN						
7:00	<p>明日の元気 未来への健康情報は  WEB版スケジュールは  はこちら</p>													7:00					
7:30														7:30					
8:00														8:00					
8:30														8:30					
9:00														9:00					
9:30														9:30					
10:00													WEB 12名 店頭 11名		10:00				
10:30	すらすらBody ストレッチ10:00-11:00 上野 さきり	ボディバランス9.5 10:00-11:00 MIKA	RITMOS 10:10-11:10 岩田 香織		DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO		ボディメイクヨガ 10:00-11:00 YUKO		ピギナーエアロ 10:00-10:50 桶屋 美千子		RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代		すらすらヨガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイプ ボクシング 10:00-10:45 工藤 哲也	RITMOS 10:00-11:00 週替わり	エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:30		
11:00													WEB 12名 店頭 11名		11:00				
11:30	定員 28名 ピギナーステップ 11:15-12:00 上野 さきり	オリジナルダンス 11:25-12:10 岩田 香織		WEB 12名 店頭 11名 骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO		Figure8 11:15-12:15 SAYO		姿勢改善 ピラティス 11:15-12:00 YUKO		奇数週(1・3・5) ステップ&ストレッチ 偶数週(2・4) ダンスエアロ ※定員28名 11:05-12:05		ほくしストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子		ソフトヨーガ 11:15-12:15 笠原 直美	ホットヨーガ 11:15-12:15 NOE	K-1FITFIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	週替わりレッスン 11:15-12:00	11:30
12:00																	12:00		
12:30															定員 27名		12:30		
13:00	協栄シェイプ ボクシング& コンディショニング 12:20-13:20 工藤 哲也	ホットヨーガ 12:20-13:20 渡邊 敬子	スロー タヒチアン ダンス 12:45-13:30 AI		呼吸&フローヨガ 12:25-13:25 塩見 祐也		フラダンス 12:30-13:30 羽島 里砂		ボディ メンテナンス 12:30-13:30 広瀬 美智子		オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 (中級) 13:05-13:45 いづみ ※初級のみ参加 中級からの参加も可		体幹トレーニング &ストレッチ 12:25-13:15 延本 裕子		レギュラーエアロ 12:30-13:30 村田 きよみ	陰ヨガ 12:30-13:30 Miyuki	やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy	定員 27名	13:00
13:30																	定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子	13:30	
14:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代	定員 28名 レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子				ソフトヨーガ 13:45-14:45 笠原 直美				Free Style 偶数月:JAZZ 奇数月:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu		ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子		ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子	ジャズ 13:30-14:30 MAHMI	ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE	定員 27名	14:00	
14:30																	定員 27名 ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	14:30	
15:00	有料 1000円 バレエフロントクラス (プレ・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy	やさしいバレエ (バー) 15:00-16:00 土居 葉子				ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子								有料 1100円 バレエ バージョン 15:15-16:15 土居 葉子	レギュラーエアロ 14:45-15:30 黒部 美砂子	リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00	
15:30																	15:30		
16:00																	16:00		
16:30																	16:30		
17:00																	17:00		
17:30																	17:30		
18:00																	18:00		
18:30																	18:30		
19:00																	19:00		
19:30	中級エアロ 19:10-20:10 村田 きよみ	ピラティス 19:15-20:15 西野 理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保		陰ヨガ 19:15-20:15 NOE		ピクブルボール 19:00~20:00								フリータイム 17:00-22:00		19:30		
20:00																	20:00		
20:30																	20:30		
21:00																	21:00		
21:30																	21:30		
22:00																	22:00		
23:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE				23:00		



祝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。
注) マグマスタジオは35~38℃になります。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

加湿あり

【スタジオ利用上の注意】

- ・スタジオレッスンは開始10分以降の入場、また途中退室はお控え下さい。
- ・マグマスタジオはレッスン開始以降の入場はご遠慮下さい。
- ・スタジオ内へはレッスン開始10分前より入室可能となります。
- ・マグマスタジオご参加の際は必ず水分補給、バスタオルの持参をお願い致します。