

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE **STUDIO SCHEDULE** 南大沢東京 2025年10月~

	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															7:00
7:30															7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	すちと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	WEB 11名 店舗 10名 ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	WEB 11名 店舗 10名 リタックス-ガ 10:05-11:05 菊田 敬祐	ビギナー-エアロ 10:00-10:50 桶屋 美千子	RITMOS 10:00-11:00 三嶋 喜美代	すちとヨーガ 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 coRyoko	エンジョイガ 9:45-10:45 イモト	10:30
11:00															11:00
11:30	定員 28名 ビギナーステップ 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 11名 店舗 10名 骨盤底筋ガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	WEB 11名 店舗 10名 全身ゆるストレッチ 11:20-11:50 菊田 敬祐	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	ほぐしストレッチ 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	WEB 11名 店舗 10名 ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO			11:30
12:00															12:00
12:30	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 タチチアン ダンス 12:45-13:30 AI	呼吸&フローヨーガ 12:25-13:25 塩見 祐也	フラダンス 12:30-13:30 羽島 里紗	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 いづみ	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	定員 27名 やさしいVレエ 12:15-13:15 Shimmy				12:30
13:00															13:00
13:30															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				14:00
14:30															14:30
15:00	有料 1000円 バレエボウダンス (フル・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy														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	ピッカルボール 19:00~20:00										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	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	

明日の元気 未来への健康
情報はこちら



WEB版スケジュールはこちら



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.golds gym.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

加温あり