



STUDIO SCHEDULE

南大沢東京

2026年7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		第1週～第3週 ソフトヨガ 第4週～第5週 スロージャズ 11:15-12:15 笠原 直美		ホットヨガ 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	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		ホットヨガ 12:20-13:20 渡邊 敬子												定員 27名		12:30						
13:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代		レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子		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 (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																	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		レギュラー ステップ 13:45-14:45 松嶋 玲子																14:00				
14:30	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																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																15:00				
15:30	有料 1100円 バレエ バージョン 15:15-16:15 土居 葉子		ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子																15:30				
16:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子																16:00				
16:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														16:30				
17:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														17:00				
17:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														17:30				
18:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														18:00				
18:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														18:30				
19:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														19:00				
19:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														19:30				
20:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														20:00				
20:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														20:30				
21:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														21:00				
21:30	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														21:30				
22:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														22:00				
23:00	フリータイム 13:30-18:45		やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子		フリータイム 14:00-18:45														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

【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。
- ・マグマスタジオへ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。