

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™
STUDIO SCHEDULE 南大沢東京 2025年11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				WEB 11名 店舗 10名										エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト	10:00
10:30	すらっと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	ビューティ ピラティス 10:00-10:45 YUKIKO	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO		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	すらっとヨガ 10:30-11:00 NOE			RITMOS 10:00-11:00 coRyoko		10:30
11:00				WEB 11名 店舗 10名								WEB 11名 店舗 10名			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			骨盤底筋ヨガ 11:00-12:00 YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	リラックスヨガ 11:00-12:00 梅田	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	ほくストレッチ 11:05-12:15 延本 裕子	ソフトヨガ 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	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					オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55 いつみ	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		12:30
13:00			スロー 外チアダン 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 (中級) 13:05-13:45 いつみ							定員 27名	13:00
13:30														パワーカードイオ 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				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 埋映子	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 バレエポワントクラス (バレエ基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy													ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	15:00
15:30			やさしいVIVE (パー) 15:00-16:00 土居 葉子											ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:30
16:00		フリータイム 13:30-18:45													16:00
16:30			やさしいVIVE (センター) 16:10-16:40 土居 葉子												16:30
17:00	ビクブルボール 16:00～ 17:30													ピクブルボール 16:00～ 17:30	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 埋映子	ランゲージズ 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										19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30	ピクブルボール 20:30～ 22:00														21:30
22:00															22:00
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:00

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.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

加温あり