CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE TO STUDIO SCHEDULE 南大沢東京 2025年12月~

BOLD 3 OF	FOUP EXERCIS 月(N	10N)	火(TUE)	水 ()	WED)	木(THII)		FRI)		SAT)	B (:	SUN)	<u> </u>
	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		7:00			OPEN		OPEN		OPEN		OPEN		OPEN	
7:00	7:00	UPEN	7:00	UPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	7:00	OPEN	9:00	OPEN	7:00
7:00															7:30
8:00	明月	の元気	し 未来	への健原							南大スケジ	ュール			8:00
8:30	+			NOS INCIS		070066 894463	WEB.	版スケミ	ブユールは	はこちら	© 500 2000 2000				8:30
9:00	情報	えはこち!	ò		□ }	OF T					©Ã	विकेष -			9:00
9:30								I							9:30
	ļ			WEB 11名								ļ		-	ļ
10:00	M			店頭 10名			V				協栄シェイプ			エンジョイヨガ	10:00
10:30	すらっとBody	ボディバランス		ビューティ ピラティス	DANCE FIT		ビギナーエアロ 10:00-10:50		RITMOS		ボクシング 10:00-10:45		RITMOS	9:45-10:45 イモト	10:30
10.30	ストレッチ 10:00-11:00	9.5 10:00-11:00	RITMOS 10:10-11:10	10:00-10:45 YUKIKO	10:00-11:00 SAYO		桶屋 美千子		10:00-11:00 三嶋 喜美代	すらっとヨーガ	工藤 哲也		10:00-11:00 coRyoko		10.30
11:00	上野 さぎり	MIKA	岩田 香織	WEB 11名						10:30-11:00 NOE		WEB 11名 店頭 10名			11:00
	定員 28名			店頭 10名		V	奇数週(1・3・5) ステップ&ストレッ	V			K-1FITFIGHT	ピラティス			
11:30	ビギナーステップ		オリジナルダンス	骨盤底筋3ガ 11:00-12:00	Fi0	リラックスヨガ 11:00-12:00	チ 偶数週(2・4)	ほぐしストレッチ)	ホットヨーガ	11:00-12:00 工藤 哲也	11:00-12:00 YUKIKO			11:30
	11:15-12:00 上野 さぎり		11:25-12:10 岩田 香織	YUKIKO	Figure8 11:15-12:15 SAYO	NAOYA	ダンスエアロ ※定員28名	11:05-12:15 延本 裕子	ソフトヨーガ 11:15-12:15 笠原 直美	11:15-12:15 NOE	100				
12:00			-LL Etw		SATO		11:05-12:05		立尽但天	NOE					12:00
12:30	協栄シェイフ						Allenda de a				定員 27名		 	-	12:30
	ボクシング & コンディショニング	ホットヨーガ 12:20-13:20		呼吸&フロー3ガ		ボディ	オリジナルダンス (初級) 12:25-12:55	体幹トレーニング			やさしいバレエ 12:15-13:15				
13:00	12:20-13:20 工藤 哲也	渡邊 敬子	スロー タヒチアン	12:25-13:25 塩見 祐也	12:30-13:30	メンテナンス	いづみ	&ストレッチ 12:25-13:15	レギュラーエアロ 12:30-13:30	陰∃ガ 12:30-13:30	Shimmy				13:00
			タンス 12:45-13:30	塩光 柏巴	羽島 里砂	12:30-13:30 広瀬 美智子	オリジナルダンス (中級)	延本 裕子	村田 きよみ	Miyuki			定員 27名 パワーカーディオ	ļ	
13:30			AI				13:05-13:45				M		13:00-14:00 津田 幸子	 	13:30
14:00	ダンス基礎		定員 28名		y		(130)	M	M		ジャズ		/中田 辛丁	 	14:00
14.00	クラス 13:45-14:30		レギュラー ステップ		ソフトヨーガ 13:45-14:45		Free Style 偶数月:JAZZ	ピラティス	ZUMBA 13:45-14:30		13:30-14:30 MAHMI	V			200
14:30	三嶋 喜美代		13:45-14:45 松嶋 玲子		13:45-14:45 笠原 直美		奇数 月:HIPHOP	13:50-14:50 西野 理映子	市川 みさ子			ずゆがみ修正 3ガ			14:30
	有料 1000円						14:00-15:00 MiHaelu					14:00-15:00 NOE	ZUMBA 14:15-15:15	M	ļ
15:00	バレエポワントクラス		M		ļ	-					レギュラーエアロ 14:45-15:30		工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30	15:00
15:30	(プレ・基礎初級) 14:45-15:45		やさしいパレエ			-			有料 1100円		黒部 美砂子			SACHIKO	15:30
13.30	Shimmy		(バー) 15:00-16:00		ジャズダンス 15:10-16:10				バレエ ベェミーエリハ		WEB 14名	リラックス陰陽ヨガ			15.50
16:00			土居 葉子		西野 理映子				15:15-16:15 土居 葉子		店頭 14名	15:20-16:20 NOE		y	16:00
		フリータイム 13:30-18:45	やさしいバレエ				有料スクー				ステップ2 15:45-16:45			ゆるヨガ 15:45-16:45	ļ
16:30	ピックルボール		(センター) 16:10-16:40 土居 菓子	フリータイム 14:00-18:45	ļ	フリータイム	Trains Cheer Dance		ļ		黒部 美砂子		ピックルボール	SACHIKO	16:30
17:00	16:00~ 17:30		工/出 来)	11.00 10115		14:30-18:45	リトルクラス 16:15-17:05		 	:			16:00~ 17:30		17:00
17.00	17.50				<u></u>			フリータイム 15:15-18:30		フリータイム 15:30-18:45	M		17.50		17.00
17:30							有料スクー Trains			15.50-16.45	ZUMBA 17:00-18:00				17:30
	<u> </u>		ピックルボール 17:00~		有料スクールavex		Cheer Dance キッズクラス		有料スクール avex		17:00-18:00 熊倉 香織		ļ	ļ	ļ
18:00			18:30		Dance Master HIP-HOPキッズ		17:15-18:15		Dance Master K-POPキッズ			-			18:00
18:30	 				17:30-18:30				17:30-18:30		定員 27名		ļ		18:30
10.30	 						有料スクー Trains	M			ラディカルパワー 18:15-19:15			ļ	10.30
19:00							Cheer Dance ジュニアクラス	セルフ整体			津田 幸子				19:00
ļ						 	18:25-19:25	∃ガ 18:45-19:45	定員 28名	ļ			ļ	<u> </u>	ļ
19:30	中級エアロ	ピラティス	ラテンジャズ 19:00-20:00	陰部	ピックルボール 19:00~		-	鶴岡 章	レギュラーステップ 19:10-19:55	 	BERT ST. 1-0	フリータイム	ļ	 	19:30
20:00	19:10-20:10 村田 きよみ	19:15-20:15 西野 理映子	向井 志保	医37 19:15-20:15 NOE	20:00		-		松嶋 玲子	ļ	▼腹筋シェイプ - 19:30-20:00 津田 幸子	17:00-22:00	 	 	30:00
20:00		四到"生灰丁"		NOE		 	ZUMBA 19:40-20:40	ピラティス		<u> </u>					20:00
20:30	<u> </u>	M			<u> </u>		池森 綾	20:00-20:45 SACHIKO			** クシンク* &		20:00	CLOSE	20:30
		→ 骨盤 コンディショニング	ラテンダンス 20:15-21:00					SACHINO	レギュラーエアロ 20:10-21:00		ストレッチホ°ール 【登録制】		【スタジオ利』 ・スタジオレッス	用上の注意】 ンは開始10分	
21:00	Life, Seat of the	20:25-21:10 村田 きよみ	向井 志保	ホットヨーガ 20:30-21:30	ラディカルパワー 20:30-21:30				松嶋 玲子		GGX 20:15-21:15			た途中退室は	21:00
	ピックルボール 20:30~			梅田	津田 幸子	ļ	ピックルボール	妥勢改善 ヨーガ 21:00-21:45		<u> </u>				はレッスン開始	
21:30	22:00	L	 			 	- 20:55~22:00		<u> </u>	 	 		・スタジオ内へに	はレッスン開始	21:30
22:00	†	<u> </u>	 	<u> </u>	腹筋シェイプ 21:40-22:10		-	 	 	 	 		10分前より入国 す。 - コゲフスねがナ		22:00
					津田 幸子								・マグマスタジオ	こ テルル 帰ば	
	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE_	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE	23:00	CLOSE	1	•	
						ジ 等で網確認					面にかる場				

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)<mark>マグマスタジオは35~38℃になります</mark>。

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