

GGX GOLD'S GROUP EXERCISE **STUDIO SCHEDULE** 南大沢東京 2025年8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														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00			WEB 11名 店員 10名											
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	WEB 11名 店員 10名	DANCE FIT 10:00-11:00 SAYO	WEB 11名 店員 10名	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	すらっとヨガ 10:30-11:00 NOE	協栄シェイブ 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
11:00				WEB 11名 店員 10名								WEB 11名 店員 10名		
11:30	定員 28名			WEB 11名 店員 10名										
12:00	ピギナーステップ 11:15-12:00 上野 さきり			WEB 11名 店員 10名										
12:30														
13:00	協栄シェイブ 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	スロー 死チアダンス 12:45-13:30 AI											
13:30														
14:00	ダンス基礎 クラス 13:45-14:30 三嶋 喜美代													
14:30														
15:00	有料 1000円													
15:30	バレエフロントクラス (バレエ基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy													
16:00														
16:30	ピッカルボール 16:00~ 17:30													
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
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	ランジャズ 19:00-20:00 向井 志保											
20:00														
20:30														
21:00	ピッカルボール 20:30~ 22:00													
21:30														
22:00														
23:00	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



【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、また途中退場は
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

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。 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。
http://www.goldsgym.jp 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