



STUDIO SCHEDULE

南大沢東京

2026年4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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>明日の元気 未来への健康情報は</p> </div> <div> <p>WEB版スケジュールは</p> </div> </div>													7:00
7:30														7:30
8:00														8:00
8:30														8:30
9:00														9:00
9:30														
10:00				WEB 12名 店頭 11名										エンジョイヨガ 9:45-10:45 イモト
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	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	すらっとヨガ 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	
11:00				WEB 12名 店頭 11名								WEB 12名 店頭 11名		
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	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	ほくストレッチ 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	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	週替わりレッスン 11:15-12:00	
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 (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	やさしいバレエ 12:15-13:15 Shimmy			
13:00														
13:30														定員 27名 パワーカーディオ 13:00-14:00 津田 幸子
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								ジャズ 13:30-14:30 MAHMI			
14:30														ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE
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													ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也
15:30				やさしいバレエ (パー) 15:00-16:00 土居 葉子										ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO
16:00														
16:30				やさしいバレエ (センター) 16:10-16:40 土居 葉子										
17:00			フリータイム 13:30-18:45											
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	ラテンジャズ 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									
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
23:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	



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

加湿あり

【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。
 ・マグマスタジオご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。