



STUDIO SCHEDULE

南大沢東京

2026年6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 こちら </p> <p>WEB版スケジュールは 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		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	ほくしストレッチ 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	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&フローヨーガ 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 (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	12:30	
13:00															13:00	
13:30															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										ジャズ 13:30-14:30 MAHMI		定員 27名	14:00	
14:30													ゆがみ修正 ヨガ 14:00-15:00 NOE		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										ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也		ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO	15:00	
15:30													WEB 14名 店頭 14名		15:30	
16:00													リラックス陰陽ヨガ 15:20-16:20 NOE		16:00	
16:30													ステップ2 15:45-16:45 黒部 美砂子		ゆるヨガ 15:45-16:45 SACHIKO	16:30
17:00															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 理映子	ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保	フリータイム 13:30-18:45	フリータイム 14:00-18:45	フリータイム 14:30-18:45	フリータイム 15:15-18:30	フリータイム 15:15-18:30	フリータイム 15:30-18:45	フリータイム 15:30-18:45	フリータイム 17:00-22:00	フリータイム 17:00-22:00		19:30		
20:00															20:00	
20:30															20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
22:00															22:00	
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 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。