



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 南大沢東京 2026年2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										10:00	
10:30	すらっとBody ストretch 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	ピュティ 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			RITMOS 10:00-11:00 coRyoko	エンジョイガ 9:45-10:45 イEt	
11:00				WEB 11名 店舗 10名									WEB 11名 店舗 10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	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	ほくすストレッチ &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-FITRIGHT 11:00-12:00 工藤 哲也	ピラティス 11:00-12:00 YUKIKO	
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		スロー タチアン 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			定員 27名	
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			ソフトヨガ 13:45-14:45 笠原 直美		Free Style 偶数週:JAZZ 奇数 週:HIPHOP 14:00-15:00 MiHaelu	ピラティス 13:50-14:50 西野 理映子	ZUMBA 13:45-14:30 市川 みさ子		ジャズ 13:30-14:30 MAHMI		定員 27名 パワーカード 13:00-14:00 津田 幸子	
14:30														14:30	
15:00	有料 1000円 バレエポワントクラス (初・基礎初級) 14:45-15:45 Shimmy			やさしいバレエ (パー) 15:00-16:00 土居 葉子		ジャズダンス 15:10-16:10 西野 理映子				有料 1100円 バレエ バリエーション 15:15-16:15 土居 葉子			ヨガ 14:00-15:00 NOE	ZUMBA 14:15-15:15 工藤 哲也	ピラティス 14:45-15:30 SACHIKO
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30	ピクブルボール 16:00~ 17:30		フリータイム 13:30-18:45					有料スクー Trains Cheer Dance リトルクラス 16:15-17:05					ヨガ 14:15-15:15 NOE	ピクブルボール 16:00~ 17:30	
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		ラテンジャズ 19:00-20:00 向井 志保			ピクブルボール 19:00~ 20:00								フリータイム 17:00-22:00	
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		骨盤 コンディショニング 20:25-21:10 村田 きよみ			ラディカルパワ ー 20:30-21:30 津田 幸子								21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	
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 WEB版スケジュールはこち



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
加温あり