



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

表参道東京 2025/7月～



	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
	7:00 OPEN (第2月曜日は休館日)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
7:00	Aスタジオ 定員34名 Bスタジオ定員20名															
8:00																
9:00																
10:00	バレエ初級バー 9:45-10:30 田山 珠衣															
11:00	バレエ初級センター 10:30-11:00 田山 珠衣 初めての方は必ずバレレッスン からご参加ください		★ ステップ2 10:30-11:30 松田 有希子		★ RITMOS 10:30-11:30 竹々原 佳苗			オリジナル エアロ中上級 10:45-11:45 吉岡 茂広	★ ステップ2 10:45-11:45 中安 佑介	★ フロアバー エクササイズ バーアスティエ 10:15-11:30 岩田 ゆう子	★ ステップ2 10:30-11:30 池田 純子	★ 有料スクール	★ biima Sports キッズ有料スクール 8:20-10:05			
12:00	★ ステップ2 11:40-12:40 兵藤芽久美		★ カーディオ &シェイプ 11:45-12:45 松田 有希子		★ オリジナル エアロ初級 11:45-12:30 柴原 瑛司			★ オリジナルエアロ 初級中級&シェイプ 12:00-13:00 新村 卓也			★ バレエ初級バー 12:00-12:45 森田 遼紗	★ チーゴン フィットネス 11:00-12:30 Qi Gong Fitness Studio	★ パワー-ヨガ1 10:30-11:20 金子 由美	★ 有料スクール		
13:00	★ ステップ1 12:55-13:40 兵藤芽久美		★ DANCE FIT 13:00-14:00 竹々原 佳苗	★ GGX	★ オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美			★ ステップ1 13:15-14:00 hirocky	★ ヨガ& アクティブストレッチ 13:15-14:05 新村 卓也	★ オリジナル ステップ中級 13:15-14:15 岡本 晃一	★ バレエ初級センター 12:45-13:15 森田	★ 有料スクール	★ オリジナル ステップ中級 11:45-12:45 岡野マサキ			
14:00		★ GGX		★ 体幹ストレッチ 13:00-13:30 高田 麗一	★ オリジナル エアロ中級 13:00-14:00 金濱 聡美						★ ダンスストレッチ 13:45-14:15 風間 文	★ GG×TGチア (TGキッズ) 12:45-13:45	★ オリジナル ステップ初級 13:00-14:00 終 秋			
15:00	★ オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 ななみ	★ FREE STYLE JAZZ 14:30-15:30 辻 唯乃里	★ バレエ初級バー 14:15-15:00 黒岩 千紘	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 宗宮 宏次	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:15 岡本 晃一	★ GGX ビラティス 14:45-15:15	★ ステップ2 14:15-15:15 hirocky		★ オリジナル エアロ中級 14:30-15:30 岡本 晃一	★ GGX アクティブヨガ 14:30-15:00 高田 麗一	★ ジャズダンス初級 14:15-15:00 風間 文	★ GG×TGチア (TGジュニア) 13:45-14:45	★ オリジナル エアロ中級 14:15-15:05 片岡 千鶴	★ A.E.C. エアロピクス エボリューション カレッジ 11:00-19:00		
16:00			★ 当日フロントにて申込、入金 【有料】 バレエスキルアップ 15:40-16:10 黒岩 990円(税込)						★ 【有料】 シングルステップ 15:45-16:45 石川 広明	★ ※申込順の入場ではありません 1320円(税込)定員34名 キャンセル時、返金不可	★ ステップ2 15:15-16:15 秋山 美由紀	★ GG×TGチア (TGジュニア選抜) 14:45-16:45	★ ステップ2 15:20-16:20 片岡 千鶴			
17:00		★ avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門① 16:30-17:30	★ ビックルボール 16:30-17:30		★ avexダンスマスター キッズ 初級入門 16:00-17:00							★ 有料スクール	★ 有料スクール			
18:00	★ GGX カラダトノエル 18:00-18:20 木越TR	★ avexダンスマスター キッズHIPHOP 入門② 17:30-18:30			★ avexダンスマスター キッズ スキルアップクラス 17:00-18:00								★ SANDA CLUB Mz (キッズ・親子クラス) 17:00-18:10 Qi Gong Fitness Studio	★ PRO CHOREO 17:00-19:30 FUJI		
19:00	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 山口 優子		★ スタートステップ &シェイプ 18:40-19:40 山口 優子		★ avexダンスマスター BREAKIN入門 (小学生以上) 18:00-19:00	★ オリジナル ステップ初級 18:00-19:00 有坂さおり		★ avexダンスマスター レギュラー 入門 18:10-19:40	★ avexダンスマスター K-POP入門 (中学生以上) 18:00-19:00		★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ 【有料】 菊池まゆみ ジャズダンス 18:30-20:00 菊池 まゆみ	★ 有料スクール	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀		
20:00	★ オリジナル ステップ中級 19:55-20:40 岡部 和彦	★ アシュタンガヨガ ハーフプライマリー+ 19:00-20:15 Momo	★ オリジナル エアロ初級 19:50-20:35 片岡 千鶴	★ HIPHOP 19:15-20:15 霜田 恵	★ ボディメイク &ストレッチ 19:15-20:00 天木 裕次郎		★ オリジナル ステップ初級 19:15-20:00 清水 愛子	★ パワー-ヨガ2 18:55-19:55 利根川浩子	★ オリジナル ステップ初級 18:40-19:40 秋山 美由紀	★ HIIT 19:00-20:00 Eba 定員15名	★ 2200円(税込)定員34名	★ SANDA CLUB Mz (一般クラス) 19:00-20:30 Qi Gong Fitness Studio	★ 有料スクール	★ オリジナル ステップ中級 20:15-21:15 清水 愛子		
21:00	★ オリジナル エアロ中級 20:50-21:50 岡部 和彦		★ オリジナル ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴	★ GIRL'S HIPHOP 20:35-21:35 松本 優花	★ パワー ローインバクト 20:15-21:15 天木 裕次郎	★ GGX 20:15-20:40 瀬田TR	★ 体幹エクササイズ 20:50-21:20 うさ子		★ オリジナル ステップ初級 20:15-21:15 清水 愛子	★ ★ 当日フロントにて申込、入金 【有料】バドゥ入門 21:25-22:15 佐藤 史哉 ※女性限定クラス 定員6名 2200円(税込) キャンセル時、返金不可			★ 有料スクール	★ オリジナル ステップ初級 20:50-21:50 片岡 千鶴		
22:00							★ 筋膜リリース 21:25-21:45 うさ子							★ 初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム表参道東京 03-5786-1818 【総理券配布オンラインWE B 予約】 事前に登録が必要となります。 詳細については 別POPを参照ください。 総理券はレッスン開始 2 時間前に 配布します。 配布時間の 3 0 分以上前から お待ちいただくことは出来ません		
23:00																
	23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE					

祝祭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、予めご了承ください。

アタリブ クラス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール